உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துர்மதி
ஆனி
மலர் 19

1981
ஜூன்
இதழ் 6

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதீ
12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

मंगलाचारसंपन्नः परिवारस्तथातुरः ।
श्रद्दधानोऽनुकूलश्च प्रभूतद्रव्यसंग्रहः ।।
सत्वलक्षणसंयुक्तो भक्तिर्दैवे भिषज्यपि ।
चिकित्सायामनिर्वेदः तदारोग्यं न दुर्लभम् ।

நோயாளியும் அவனுக்குப் பணிவிடை புரிபவர்களும் மங்களமான நடத்தையுள்ளவர்கள். நோயாளி தைவபக்தியும் வைத்தியரிடம் நம்பிக்கையும் கொண்டவன், வைத்தியர் சொல்படி இசைந்து சிரத்தையுடன் நடப்பவன், சிகித்ஸை பலிக்கும் என்ற திடமான எதிர்பார்வை, இவை அனைத்துமிருக்க ஆரோக்கியம் எளிதில் கிட்டும்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

கோடையில் குளிர்ந்த நீர்

மனித உடலின் வெப்பநிலை 98·4F. இதற்குச் சற்றுக் குறைந்த வெப்பமுள்ள பான ஜலம் கோடையில் மிகவும் இதமானது பிரியமானது. வாய், நாக்கு, உணவுக்குழாய், இரைப்பை இவைகளின் உட்போர்வை யான ஜவ்வு இந்த குளிர்ச்சியை இதமாக ஏற்றுக்கொள்கிறது. அதற்கும் ஓர் அளவு உண்டு. ஐஸ், அதுபோன்று தயாரிக்கப்பெறும் ஐஸ்கிரீம் பானம் முதலியவை 32F டிகிரி வரை இறங்கிய தட்பநிலையில் உள்ளவை. சூடு வேக்காளத்தை உண்டாக்குவதுபோல குளிர்ச்சியும் அளவிற்கு மீறும்போது வேக்காளத்தை உண்டாக்கிவிடும். ஐஸ் பண்டங்களைச் சாப்பிடும்போது ஜவ்வுகளில் ஏற்படும் அழற்சி ஜவ்வுகளின் நோய் தடுப்பு சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது. உதடு, நாக்கு, தொண்டை இரைப்பையில் சிறிது சிறிதாகப் புண் ஏற்பட இதுவே காரணமாகலாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைமுறை - பிழைதிருத்தம்

முன் இதழில் உள்ள 65வது பக்கம் 7வது வரியிலிருந்து 13வது வரி வரை உள்ள பகுதியின்மேல் இத்துடனுள்ள திருத்தத்தை வெட்டி ஒட்டிக்கொள்ளவும்.

ஒரு நொடி (ஸெகண்டு) க்கு 12 மாத்திரைகள். உடலில் எண்ணெய் தேய்த்து 300 மாத்திரை (25 நொடி) யில் தோலின் மேல்பரப்பில் பரவுகிறது. தோல் பாலாடை போன்ற மெல்லிய 7 படலங்கள் கொண்டது. (முதல் மூன்று படலங்கள் மேல் தோல் எனவும், உள் 4 படலங்கள் உள்தோல் என்றும் கூறப்படும்.) அதற்கு அடுத்த 400 மாத்திரை (33 நொடி) களில் உள்தோலில் ஊடுருவி விடுகிறது. அதற்கு அடுத்த 500 மாத்திரை (42 நொடி) களில் ரத்தத்தினுள் பரவிவிடும். தசைகளை அடுத்த 600 மாத்திரை (50 நொடி) களில் அடையும். கொழுப்பை அதற்கடுத்த 700 மாத்திரை (58 நொடி) களில் அடையும். அதற்கடுத்த 800 மாத்திரை (67 நொடி) களில் எலும்பை அடைகின்றது. பின்தொடரும் 900 மாத்திரை (75 நொடி) களில் எலும்பினுள் உள்ள மஜ்ஜையை அடையும். பின்னர் 1000 மாத்திரை (83 நொடி) களில் சுக்கிலத்தினுள்ளும் பரவும்.

இந்த 430 நொடிகளில் சரீரம் முழுவதும் அந்த எண்ணெய் தேய்த்

மாக வருடி உலகை மகிழச் செய்யட்டும்.

பிரமை நீங்கிச் செயல்படுவோம்

பிரமை என்றொரு நோய். தலைக்குள் ஏதோ சுற்றுவது போன்று தோன்றும். தன்னைச் சுற்றியுள்ள வீடும் கூடமும் சுற்றும். தான் அசையாதிருக்கும்போதே தன் உடல் அசைவது போன்றும் லேசாகி மேலெழுந்து பறப்பது போன்றும் தோன்றும். இப்படி உணர்வது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால் தலைக்குள் ஒன்றும் சுற்றவில்லை; உலகமும் கூடமும் சுற்றவில்லை. தன் உடல் பறக்கவில்லை என்பதும் உண்மைதான். பிரமைக்குட்பட்டவன் இவ்விரு உணர்ச்சிகளையும் ஒருங்கே பெறுகிறான். இதில் எது உண்மை என்பதை அவன் தீர்மானிக்க முடியவில்லை. இதுதான் பிரமை. இது ஆரோக்கிய நிலை பாதிக்கப்பட்டதன் அறிகுறி. உடலின் ஆரோக்கியத்தைச் சீராக்குவதே இதற்குச் சிகித்ஸை. இதற்கு மாறாகச் சுற்றுவதாகத் தான் உணரும் பொருள்களின் சுழலைத் தடுத்து நிறுத்த முயல்வது வீண் முயற்சி. தவறான வழி. லட்சியத்தை நெருங்கமுடியாத வழி.

வாழ்நாளில் நல்லதென மனப்பூர்வமாய் உணர்வது ஒன்று ஆனல் அதைப்பற்றிப் பிறர் மறுத்துக் கூசாமல் பேசுவதைக் கேட்கும்போது அதையே வேதவாக்காக்கிச் செயல்படுவது ஒன்று. இப்படி உள்ளும் புறமும் ஒத்துப்போகாமல் வாழ்வது ஒரு பிரமை வாழ்வு.

தான் நல்லதென உணர்வதைச் செயலாக்க முடியாதபடி மனத்திடமின்மையும் செயல் துணிவின்மையும் தடையாகி உள்ளும் புறமும் ஒத்துப் போகாமல் வாழ்வது ஒரு பிரமை.

வாழ்க்கையின் எல்லாத் துறைகளேயும் செயற்கை முறைக்கு இன்று உட்படுத்தியவர் பெரும்பாலானவர். சூட்டையும் குளிரையும் தாங்கும் சக்தியைச் செயற்கை முறைகளால் குறைத்துக்கொள்வது ஸஹஜமாகி விட்டது. எல்லாத் தசைகளும் இயங்குமளவில் உடல் உழைப்புக்கு இடமில்லே. அதனல் தசைகளின் வலிவும் பிராணசக்தியும் சிறுகச் சிறுகக் குறைந்து வருகிறது. இதனேச் சமாளிக்கச் செயற்கையான விடமின் சேர்க்கை தினசரி அலுவலாகிவிட்டது.

வலது கையைவிட இடதுகை வலிவில் குறைந்ததல்ல. எனினும் இடதுகை வலது கையைப்போல் பயன்படுவதில்லே. இதற்குக் காரணம் என்ன? வலதுகையைப்போல இடதுகையைப் பயன்படுத்தாமலிருப்பதனல் இது ஏற்படுகிறது. சிலர் இடதுகையாலேயே எதனேயும் செய்வர். அவர்களுக்கு வலதுகை இடதுகையைப்போல் வலிவு பெற்றிருக்காது.

ஆனல் வலது கையை இழந்தவர்கள் இடது கையால் எல்லாவற்றையும் செய்கின்றனர். காலின் கட்டைவிரலிலும் அதன் அடுத்தவிரலிலும் ஊசியைப் பிடித்துக்கொண்டு மற்றெரு காலின் கட்டைவிரலாலும் அதன் அடுத்த விரலாலும் நூலேக் கோர்ப்பவர் உண்டு. கைகளே இழந்தமையால் கைகளுக்குப் பதிலாகக் கால்களேப் பயன்படுத்திவந்ததே இந்தத் திறமை வளர்ந்ததற்குக் காரணம்.

உடலின் எந்தப் பகுதியையும் சுறுசுறுப்பாக இயக்கிவந்தால் எல்லா அங்கங்களும் தம் தமது வேலேகளில் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும். செயற்கை உதவியை நாடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டவர்கள் 5 கிலோ எடையுள்ள பொருளேச் சிறிது தூரம் தூக்கிச் செல்லக்கூட இயலாமல் பெருமூச்சு விடுவார்கள். மூளேயின் தசை இயக்கப்பகுதி சோம்பலால் வலிவிழந்துவிடும். இதனே மாற்றிக்கொள்வது நம்மிடமே உள்ளது.

எழுபது வயதுக்கு மேற்பட்ட முதிய தம்பதிகள். அவர்கள் திடமாக உள்ளனர். அவர்களும் அவர்களது முன்னேரும் உட்புற கிராமவாசிகள். இன்று அவர்களது சந்ததியினர் பெற்றுள்ள வாழ்க்கை வசதிகளில் ஐந்து சதவிகிதம்கூடப் பெருதவர்கள். வாழ்நாட்களே நீடிக்க வைக்கப்பெறும் இன்றைய வைத்ய வசதி அன்றில்லே. அப்படியிருந்தும்

நீண்ட ஆயுட்காலத்தைத் திடமாகக் கழிக்க அவர்களுக்கு எது உதவியது எனக் கேட்போம்.

தாத்தா கூறுகிருர்—அவரிருந்த கிராமத்தில் ஒரு வைத்யர் இருந்தார். பல கிராமங்களுக்கு அவரே வைத்யர். அதனுல் இறுமாப்பு அதிகம் கொண்டவர். தாத்தாவிற்கும் அவருக்கும் ஏதோ மனத்தாங்கல். வைத்தியர் முணுமுணுத்தார்—''நாளைக்குத் தலையைக் காலை வலித்தால் என்னிடம் தானே வருவீர்—பார்த்துக்கொள்கிறேன்'' என்ருர். தாத்தா சாந்தமாகப் பதிலளித்தார். ''வாரத்தில் ஒருநாள், மாதத்தில் இரண்டு நாட்கள், ஆறு மாதத்திற்கு ஒன்பது நாட்கள் என உபவாஸமிருக்கும் எனக்கு உம்மிடம் வர அவசியம் நேராது'' என.

ஞாயிற்றுக்கிழமை தோறும் பாலும் பழமுமே (உப்பின்றி) உணவாக ஏற்பார். ஏகாதசிகளிலும் இப்படியே புரட்டாசியில் வரும் நவராத்திரி, சித்திரையில் ஸ்ரீராமநவமிக்கு முன்வரும் ஒன்பது நாட்கள் பாலும் பழமும் மட்டும் உட்கொள்வார். உப்பின்றி லேசான உணவு அவசியமாயின் எப்போதும் கோபம் போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பிற்கு இடம் தருவதில்லை. வைத்தியர் இவரை முந்திக்கொண்டு யமனுலகுக்குச் சென்று விட்டார்.

பாட்டி கூறிஞள்—''வீட்டில் புருஷர்கள் விரதமிருந்தால் நாங்களும் விரதமிருப்போம். அதனுல் எளிதில உடலைச் சிக்கென வைத்துக் கொண்டோம். கருத்தரித்தபோதும் பிள்ளைப் பேற்றிற்குப் பின்னரும் சில மாதங்கள் இந்தக் கடுமையான விரதங்களை விட்டுவிடுவோம். எங்களுக்கெனத் தனித்து சில விசேஷப் பண்டிகைகள் உண்டு. அதற்கான கடுமையான உணவு நியமங்கள் உண்டு. காலாகாலத்தில் விவாஹம் ஆகவேண்டுமென்று சிறுவயதிலேயே விரதம் உபவாஸம் முதலியவற்றைக் கடைப்பிடித்தோம் அதனுல் பெண்கள் பேருண்டிக்காரர்கள் என்ற கெட்டபெயருக்கு எளிதில் ஆட்படாமல் இருந்தோம்.

எங்கள் வாழ்க்கையில் எங்களை வாழவைத்தவை ஐந்து. அடுப்பு, எந்திரம், மத்து, பசு, உரல் என. இவை நாங்கள் வழிபடும் தேவதைகள் எனலாம். அடுப்பங்கரையில் குனிந்து எழுந்து சுறுசுறுப்புடன் 15-16 மணி நேரம் வேலை செய்வோம். எந்திரமும் மத்தும உரலும் கை, மார்பு, விலா, இடுப்பு முதலிய இடங்களிலுள்ள தசைகள் வலிவடையவும் ஊளைச் சதை தொங்காமலிருக்கவும் உதவின. இடுப்பு பருக்காது. கெண்டைச் சதை இறுகாது. கழுத்தில் ஸ்பாண்டிலோஸிஸ்க்கான பட்டிக்கு அவசியமில்லை. தயிர் கடைவது, அரிசி புடைப்பது, குத்துவது முதலியவை நல்ல உணவுப் பொருள் கிட்ட வழிவகுத்தன. செக்கான் பாச்சை புழு மக்கல் மடிசல் என்ற குறைகள் இல்லை. மாடு கன்றுகளை அன்புடன் பரிபாலிக்கும் பழக்கத்தால் வேலையில் ஏற்றத்தாழ்வு மனப்பான்மைக்கிடமிருந்ததில்லை.

மனத்தின் அமைதி, குடும்பத்தின் அரவணைப்பு, உழைக்கும் உடல், உணர்ச்சித் தேக்கத்திற்கு இடமின்மை, உபவாசம் விரதம் உழைப்பிற்குப் பின் நல்ல ஓய்வு இவை அனைத்தும் உதவின. எட்டடிக்கு எட்டடிக்குள் சுற்றிச்சுற்றி வரத் தேவையில்லை. சிறுகச் சிறுகப் பல தடவை உண்பதில்லை. சோம்பல், குமுறல் இதற்கு இடமில்லை. அதனால் வைத்திய வசதியும் வாழ்க்கை வசதியும் பெருதிருந்தும் திடமாக வாழ்ந்தோம்.''

இத்தனையும் நமக்கும் புரிகிறது. அவசியம் கையாளத்தக்கவை என்றும் உள்மனம் தெரிவிக்கிறது. வெளிமனம் சொகுசுக்கும் செயற்கைக்கும் வழிகாட்டுகிறது. இந்தப் பிரமை பிடித்த வாழ்க்கை செய்வகை அறியாதபடி திகைக்கவைக்கிறது. எளிய வாழ்க்கை முறைகளை அமைத்துக் கொள்ளலாம். சபலத்திற்கு இடம் தராமல் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழலாம். போலி முறைகளைக் கைவிடலாம். சுகவாழ்வு பெறலாம்.

பிரமை அகலத் தன்னைச் சீர்செய்து கொள்வதுதான் நல்ல வழி. சூழ்நிலையைக் குற்றம் சாட்டிப் பொறுப்பாளியாக்குவதால் லாபமில்லை. அவரவர் தம் தமது வாழ்க்கையைச் சீரமைத்துக்கொள்ள ஸமுதாயம் தானே சீர்திருந்திவிடும். ★

கேள்வி - பதில்

☐ **செயற்கை உரங்களால் வளர்க்கப்பெற்ற கறிகாய்களை உண்பதால் கெடுதல் உண்டா?**

செயற்கை முறையில் ஊட்டம் பெறும் பயிர் சுயவலிவு குன்றியதாகக் காண்கிறது. சுயவலிவின்மையால் பூச்சிகளால் எளிதில் அழிகிறது. இயற்கையான உரம் பெறுபவைகள் சுயவலிவுள்ளவை. பூச்சிகளால் எளிதில் அழிவதில்லை. இயற்கைப்பயிர் சுயவலிவு மிக்கதாகையால் உணவாகும்போது நல்ல வலிவுதரும். உருவில் பருத்த கறிகாய்களை அளவில் அதிகம் ஏற்ருலும் பலன் குறைவே.

செயற்கை உரங்களால் பயிரானவைகளைப் பூச்சிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்க விஷமருந்து தெளிக்கப்பெறுகிறது. விஷம் சிறிதளவே. எனினும் தொடர்ந்து கறிகாய்களில் படியும்போது அதன் சிறிதளவாவது கறிகாய்களுடன் கலந்து உண்பவரிடம் சேரலாம். அதன் பின்விளைவும் சிந்திக்கத்தக்கதே.

☐ **ஜீர்ணமாகாமல் ஒரிருதடவை தளர்ந்து பெருமலமாகப் போகிறது. என்ன செய்ய?**

சுண்டியாதி சூர்ணம்—சுக்கு, ஆனைக்கொம்பன் அதிவிடயம், பெருங்காயம், கோரைக்கிழங்கு, கசப்பு வெட்பாலையரிசி, சித்திரமூலப் பட்டை என 6 சரக்குகள். பெருங்காயத்தை நல்லெண்ணெய் அல்லது

நெய்விட்டுப் பொரித்துக்கொள்ளவும். சம அளவு சேர்த்துத் தூளாக்கிக் கொள்ளவும். $\frac{1}{2}$-1 ஸ்பூன் தினம் 2-3 வேளை புளிக்காதமோர், வென்னீர், ஓமவென்னீர் இவற்றில் ஒன்றுடன் சாப்பிடவும். பசி, ஜீர்ணசக்தி அதிக மாகும். குழந்தைகளுக்கு வயதுக்கேற்பக் குறைத்துக் கொடுக்கலாம். தேன் அல்லது சர்க்கரை கலந்த ஜலத்துடன் கொடுப்பது நல்லது.

□ **இரவில் தூங்கும்போது திடீரென விழிப்பேற்பட்டுத் தொடர்ந்து வரட்டிருமல் ஏற்படுகிறது. என்ன செய்ய ?**

உள்நாக்கு நீண்டிருக்கலாம். தூங்கியபின் அது தளர்ந்து தொண்டையின் அடித்தளத்தைத்தொட குறுகுறுப்பேற்பட்டு இருமல் வரும். இரவு படுக்குமுன்னும் காலையிலும் தொண்டையில் உள்நாக்கு தளரா திருக்க உதவும் பூச்சுகளைத் தடவிக்கொள்ளலாம். கடுக்காய் தான்றிக் காய் மாசிக்காய் இவற்றில் ஒன்றைத் தூளாக்கித் தேனில் குழப்பித் தொண்டையில் தடவலாம். தான்றிக்காயின் விதையை நீக்கி மேல் ஓட்டைமட்டும் பாக்குச் சீவல்போல் வாயில் அடக்கிக்கொண்டு உமிழ் நீரை விழுங்கத் துவர்ப்பால் தொண்டைச்சதை இறுகி இருமல் நிற்கும்.

உஷ்ணத்தால் இருமலாம். திராக்ஷை, வால்மிளகு, மிளகு இவற்றில் ஒன்றை நெய்யில் பொரித்துப் படுக்குமுன் நெய்யுடன் சாப்பிட்டுவர இதம் தரும்.

உணவை பின் மாலைவேளையிலோ, இரவு 7 மணிக்குள்ளாகவோ சாப்பிட்டுப் பின் உறங்குவதற்குமுன் பாஸ்கரலவணம் 1 ஸ்பூன் வென்னீரில் கலந்து சாப்பிட அஜீர்ணத்தால் வரும் இரவு இருமல் நிற்கும்.

□ **பற்களில் ஓட்டை. வெள்ளித்தூளால் அதனை அடைத்தால் நல்லதுதானே ?**

நல்லது. பற்களின் இடைவெளியில் உணவு தங்கி அழுகி வெளிப் படாமல் பற்களில் உள்ள நரம்பு மண்டலத்தையும் சுற்றுச்சுவரையும் பாதிக்கும். மற்ற பற்களையும் பாதிக்கக்கூடும். அதனால் பற்களை நிரப்பி இடுக்கில்லாமல் செய்யும் சிகித்ஸை நல்லதே. ஆனால்? பாதரசம் கலந்த ஈய-வெள்ளிப்பொடி பெரும்பாலும் நிரப்பப் பயன்படுத்தப் பெறுகிறது, சரியானபடி இக்கலவை அமையாவிடில் இதிலிருந்து பிரிந்த பாதரசத்தின் நெடி சிறிது சிறிதாக வெளியாகி ரத்தத்தில் கலந்தால், உடலில் ஏதேனும் ஒரு பகுதியில் குலுக்குதல், சிறிது கவனக்குறைவு, ஞாபகமறதி, கண் பார்வை மங்குதல், ரத்த அழுத்தக் குறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலியவை லேசாகக் கண்டு அதிகமாகக்கூடும். நல்ல நிபுணரிடம் பற்களை நிரப்பிக் கொண்டு இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

□ **நோய் யாருக்கு அதிகம் ஏற்படுகிறது ?**

1. அறிவாளி — உடல் உழைப்பு குறைந்தவர். உடல் மன ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்காதவர், கற்பனை உலகில் வாழ்பவர்,

உடலைப்பற்றிச் சிந்திப்பது ஈனச்செயல் எனக் கருதுபவர். 2. அரசியல்வாதி — மலமூத்திர வேகங்களையும் அதுபோன்றவற்றையும் முறையற்று அடக்குபவர், வேளைகெட்டு உண்பவர், பசி, நித்திரை முதலியவற்றில் காலவரையை மீறுபவர், நெருக்கடிகளைப்பற்றியே கனவிலும் நினைவிலும் சிந்திப்பவர். 3. வியாபாரி—வியாபாரம் நன்கு நடந்தாலும் பசி தாகம் உணராதவர், கெட்டாலும் அப்படியே. பேராசை, கோபம், சோகம், ஏக்கம் என மாறிமாறி உணர்ச்சி வசப்படுபவர். இவர்கள் தாம் அறிவாளி, அரசியல்வாதி, வியாபாரி என்பதை மறந்து சிறிதாவது மனிதன் என்ற உணர்வுடன் வாழக் கற்றுக்கொண்டால் இவர்களும் நோயற்றிருப்பார்கள். (சரகர்)

□ **தலையில் பொடுகு அதிகமுள்ளது. என்ன செய்ய?**

பொடுதலை என்று ஒரு பச்சிலை. ஆறு குளம் குட்டைகளின் கரையோரங்களில் பயிராவது. இதன் எல்லாப் பகுதிகளையும் சேர்த்து இடித்தெடுத்த சாறும் நல்லெண்ணெய்யும் சம அளவு சேர்த்து வெயிலில் சாறு சுண்டுமளவு வைக்கவும். தலையில் தோல் வரட்சியால் ஏற்படும் பொடுகில் அதனை விரல்களில் தேய்த்து மயிர்க்காலில் அழுந்தத் தேய்த்துப் பிறகு ஸ்நானம் செய்துவரப் பொடுகு மறையும். பொடுதலையை அப்படியே அரைத்துத் தலையில் தடவி ஸ்நானம் செய்வது உண்டு. ★

உடற்காங்கை மிகுந்தவர்கள் பித்த வேளை ஆரம்பித்தவுடன் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வது நல்லது, ஆகவே, வேளைக்கேற்ப எண்ணெய்க் குளியின குணமும் மாற இடமுண்டு.

மாலைக் குளியின் லாபத்தை பூர்ணமாக அடைய முடியாதாகையாலே "அன்றைக்குளி" எனப் பழமொழி தாற்காலிக லாபத்தைக் குறிப்பிட்டது. காலைக் குளியினுல் அயர்வு நீங்கி லேசாகவும் பணியாற்றும் திறனுடன் உடல் இயங்குவதாலும் மனமும் தெளிவு பெறுவதாலும் காலைக் குளியின் சக்தி நீண்ட நாள் உடலில் தொடர்ந்திருக்கும் என்பதை "மாதம் தாங்கும்" என்று பழமொழி குறிப்பிட்டது. இரண்டிற்கும் நடுவே தர்மசாஸ்திரத்திற்கும் ஒட்டிய வேளையான மத்தியானத்தின் முற்பகுதியில் எண்ணெய்க் குளி வாரம் தாங்கி, வாரம் ஒரு முறை எண்ணெய்க்குளியால் புத்துயிர் பெறுகிறது.

சனி நீராடு

ஒவ்வொரு சனிக்கிழமையிலும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது தமிழ்நாட்டவரின் பழக்கம். இதைக் குறிப்பதே தலைப்பில் உள்ள பெரியோர் வாக்கு. சென்ற நூற்ருண்டினிறுதியில் இருந்தவர்களுக்கும் இந்த நூற்ருண்டில் இருப்பவர்களுக்கும் ஒரு முக்கிய வேற்றுமை, முன்னவரில் குறிப்பிட்ட நாளில் பிறரிடம் சேவை செய்பவர் மிக சொற்பமே. பின்னவரில் அவர்களே பெரும்பாலானவர். மேனுட்டினரின் ஆட்சி காலத்தில் தொடங்கிய இந்த சேவை தர்மம் பெருகிக்கொண்டே வந்து இன்று அதுவே மனித வாழ்க்கையின் பரம லக்ஷ்யமாகிவிட்டது. கிருஸ்து தர்மத்தில் பழக்கமுள்ள மேனுட்டினர் ஞாயிற்றுக்கிழமையைத் தொழுகை நாளாகக்கொண்டு அன்று விடுமுறையாகக் கொண்டனர். அப்பழக்கமே, பெரும்பாலானவர் கிருஸ்துவரல்லாதாராக உள்ள இந்நாட்டிலும் அரசியல் காரணமாக நிலைத்துவிட்டது. ஆகவே ஞாயிறன்று விடுமுறை. விடுமுறை என்ருல் ஓய்வு நாள் என்பதற்குப் பதிலாக எண்ணெய்க்குளி, க்ஷவரம், வீடு சுத்தம் செய்தல், நண்பர் விருந்து, பிரயாணம் முதலிய பலதரப்பட்ட வேலைகள் அதிகப்படியாய் செய்யும் ஓய்வற்ற நாளாகிவிட்டது.

ஞாயிறன்று உள்ள நிகழ்ச்சி நிரலில் எண்ணெய்க் குளியையும் சேர்த்து அனுபவிப்பவருக்கு எண்ணெய்க்குளிக்கும், சனிக்கிழமைக்கும் என்ன தொடர்பு என்று சந்தேகம் எழக்கூடும். சனிக்கிழமை என்றவுடனே ஜோதிடம் குறுக்கிடுகிறது. ஒரு நாளைக்கு 24 ஹோரை. (ஹோரை என்பது மணி) சூர்யன், சுக்ரன், புதன், சந்திரன், சனி. குரு, செவ்வாய் என்ற வரிசைப்படி ஒரு மணிக்கொருவரின் ஹோரை நடைபெறுகிறது. இன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை எனில் இன்று ஸூர்யோதயத்தில்

ஆரம்பிக்கும் ஹோரை ஸூர்ய ஹோரை. ஆகவே அன்றன்று ஸூர்யோ தயத்தில் ஆரம்பிக்கும் ஹோரையின் அதிபனே அன்றைய வார அதிபனு கிறான். அவனைக்கொண்டே அந்நாளையும் ஞாயிற்றுக்கிழமை திங்கட் கிழமை என்றவாறு குறிப்பிடுகிறோம். அந்நாள் முழுவதும் ஸூர்யோ தயத்தில் ஆரம்பிக்கும் ஹோராதிபனின் சக்தி மிகுந்திருக்கும். இதுவே வாரக்கணக்கில் உள்ள விளக்கம்.

இந்த இந்தக் கிழமையில் எண்ணெய்க்குளி செய்துகொண்டால் இந்த இந்த பலன் கிடைக்கும் என ஜோதிட சாஸ்திரம் கூறுகிறது. ஞாயிறன்று எண்ணெய்க்குளியால் ஹிருதய தாபம், திங்களன்று கீர்த்தி, செவ்வா யன்று ஆயுள் குறைவு, புதனன்று தனப்பிராப்தி, வியாழனன்று ஏழ்மை, வெள்ளியன்று ஆபத்து, சனியன்று சகலவித சம்பத்துக்களையும் பெறுதல் இவை பலன் என காலப் பிரகாசிகை முதலிய நூல்கள் கூறுகின்றன. ஜோதிட சாஸ்திரப்படி திங்கள், புதன், சனி இம்மூன்று நாட்களும் எண்ணெய்க்குளிக்கு நல்லவை. சனிக்கிழமை மூன்றிலும் உயர்ந்தது. இன்று நடைமுறையில் புதனும் சனியும் உள்ளது.

சனியின் இயல்பு மந்தகதி. உடலிலுள்ள அசதி, அயர்வு, சோம்பல் முதலிய தமோ குணங்களுக்கு அவன் அதிபன். அவன் சக்திமானுக உள்ள அவனது நாட்களில் உடலில் ஓய்வு தானே ஏற்படக்கூடியது. சுறுசுறுப்புடன் இயங்கவேண்டிய சுபகாரியங்கள் அனைத்தையும் அவனது தினத்திலே வைத்துக்கொள்ளமாட்டார்கள். ஓய்வுபெற்றுச் செய்ய வேண்டிய காரியங்கள் அவனது தினத்திற்கு ஏற்றவைகளாக அமை கின்றன. ஆகவே சனியின் கிழமையில் அப்யியங்கம் மிகவும் பொருத்த மானது.

சூரியன் உற்சாகம், ஊக்கம், சுறுசுறுப்பு, காரியங்களில் வேகம், தீக்ஷ்ணம் முதலியவை அனைத்தும்கொண்ட ஒரே சக்தி ஸ்வரூபம். அவனது தினத்தை ஓய்வு தினமாகக் கொண்டாடுவது இயற்கைக்கு விரோதமானது. அவனது தினங்கள் எல்லா ஆக்கவேலைகளுக்கும் ஏற்றவை. சுறுசுறுப்பு இயற்கையாக ஏற்படக்கூடிய நாட்களில் சுறு சுறுப்பைக் குறைக்கக்கூடிய எல்லா செயல்களும் இயற்கைக்கு மாறு பட்டவை. அவை உடலையும் மனத்தையும் கெடுப்பவை. அன்று எண் ணெய்க்குளியால் ஹிருதயம் இயற்கையாக வேகமாக இயங்கவேண்டியது செயற்கையாக மந்தகதியை அடையச் செய்யப்படும்போது நோயுறுகிறது. ஞாயிறன்று ஓய்வு நாளாகக் கொண்டாடாமல் சனியன்றே ஓய்வு நாளாக வைத்துக்கொள்வதுதான் இயற்கைக்கு ஒட்டிய வழி.

ஆணினம் எண்ணெய்க்குளியால் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தணிந்து தசைகளின் முறுக்குத் தளர்ந்து ஓய்வு பெறுவதுபோல, பெண்ணினம்

எண்ணெய்க்குளியால் தன் பெண்மையை வளர்த்துக்கொள்கிறது. பெண்மையின் தனிப்பட்ட அம்சங்களான தோலின் மென்மை, மழமழப்பு, கேசங்களின் அடர்த்தி, பாதுகாப்பு, இடைவிடாமல் நடைபெறும் மாதவிடாய் சக்கிரத்தினுல் ஏற்படும் உஷ்ண பீடைகளைத் தணிப்பது இவைகளுக்கு எண்ணெய்க்குளி அதிக அவசியமாகிறது. ஆகவே சனியைவிட சுக்கிரனின் உதவி இவர்களுக்கு அதிகம் தேவை. சுக்கிரன் ஸ்திரீகளின் ஸௌமங்கல்யம், ஸௌபாக்கியம் முதலிய பாவங்களுக்கு அதிபன். செவ்வாயும் ஸ்திரீ ஜாதகத்தில் விசேஷ சக்தி பெற்றவன். ஆகவே பெண்மையைக் காப்பாற்றத்தக்கதொரு கிரகத்தின் ஆதிபத்தியமுள்ள நாட்களில் பெண்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் பழக்கம் வந்துள்ளது.

குளிக்குமுன் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுதல்

உடல் முழுவதும் தேய்த்துக்கொள்ளாவிடினும் குளிக்குமுன் தலை, காது, கால் இம்மூன்றிடங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துவிடுவது அவசியம் என்கிருர் வாக்படர்.

शिरःश्रवणपादेषु तं विशेषेण शीलयेत् ।

சிர: ச்ரவணபாதேஷு தம் விசேஷேண சீலயேத்.

அமாவாஸ்யை முதலிய பித்ரு தினங்களைத் தவிர மற்ற நாட்களில் தலைக்கு எண்ணெய் தடவிப் பிறகே ஸ்நானம் செய்வர். தலையில் நீர் கோர்த்துக் கொள்ளாதிருக்கவும் சளி, ஜலதோஷம், மண்டை கனம், வரட்சி, பொடுகு, மயிர்க்கால்களில் அழுக்குத் தங்கல், உடற்சூடு மிகுதி இவை ஏற்படாதிருக்கவும் கேசம் நன்கு வளரவும் கண் தெளிவடையவும் நல்ல தூக்கம் பெறவும் இது பயன்படும்.

தூக்கமில்லாதவர் மாலை-முன்னிரவு நேரங்களில் சந்தனபலாலாக்ஷாதி தைலம், அச்வகந்தாபலாலாக்ஷாதி தைலம் முதலியவற்றைத் தடவிக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யலாம்.

தலைவலி, மண்டைச்சளி, நீர்கோர்வை உள்ளவர் அஸனபில்வாதி தைலம், அஸனமஞ்சிஷ்டாதி தைலம், திரிபலாதி தைலம், பலாகுடுச்யாதி தைலம் முதலியவற்றைத் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்.

உடல் வலி, வாயுப்பிடிப்பு, கை-கால் அசைக்க முடியாமை முதலியவற்ருல் வருந்துபவர் க்ஷீரபலா தைலம், தான்வந்தர தைலம், நாராயண தைலம் முதலியவற்றைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

அரிப்பு, சொரி முதலிய தோல் நோய்களால் பாதிப்புள்ளவர்கள் தூர்வாதி தைலம், சதுக்ஷீரி தைலம், தினேசவல்லி தைலம், பாமாரி

தைலம், ஸுகந்திவிரஞரி தைலம் முதலியவற்றைத் தடவிக்கொள்ளலாம். மஹாதிக்தககிருதத்தையோ குக்குலுதிக்தககிருதத்தையோ இந்தத் தைலங்களுடன் சேர்த்தும் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்.

கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியும் சுறுசுறுப்பும் வேண்டுபவர் பிருங்காமலக தைலம், சந்தனாதி தைலம் தேய்த்துக்கொள்ளலாம்.

சிரஸில் தினசரி தடவிக்கொள்ளுவதற்கு மற்ற எந்த எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் நல்லெண்ணெயே சிறந்தது. தனி நல்லெண்ணெயை உபயோகிப்பதைவிட சில மருந்து சரக்குகளைச் சேர்த்து தைல முறைப்படி காய்ச்சி தலைக்குத் தடவிக்கொண்டால் எண்ணெயினுல் உண்டாகும் பயன்கள் திறம்பட அதிகமாய் கிடைக்கும்.

சிறிய தைல முறைகள்

(1) செம்பருத்திப்பூ உலர்ந்தது, கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய்களின் தோல், சந்தனத்தூள் வகைக்கு 30 கிராம். மொத்தம் 150 கிராம். ஜலத்திஞல் கெட்டி விழுதாக அரைத்து $\frac{1}{2}$ லிட்டர் நல்லெண்ணெயில் கலந்து ஜலம் 2 லிட்டர் கலந்து தைல முறைப்படி காய்ச்சவும்.

(2) செம்பருத்திப் பூவிற்குப் பதிலாய் கருஞ்செம்பைப் பூவைச் சேர்த்து தைலம் காய்ச்சலாம்.

(3) அவுரிவேர் 1 பங்கு ஜலம் 4 பங்கு சேர்த்து 1 பங்கு மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயத்தில் திரிபலா தோல், பூலாங்கிழங்கு, கல்க்கம் சேர்த்து எண்ணெய் தயாரிக்கலாம்

(4) மருதாணியிலையின் சாறு, நெல்லிக்காயின் சாறு அல்லது கஷாயம், கையாந்துரையின் சாறு இவைகளில் ஸௌகர்யமாய் கிடைக்கும் பொழுது மேற்கூறிய கல்க்க சரக்குகளில் கிடைப்பதைச் சேர்த்து தைலங்கள் செய்யலாம்.

தைல முறையில் சரக்குகளுடைய அளவு இந்த விகிதத்தில் சேர்த்துக்கொண்டால் தைலம் நன்ருய் அமையும் :—

எண்ணெய் 4 பங்கு. கல்க்கம் 1 பங்கு. ஏதாவது ஒரு திரவம்—சேர்த்துக் காய்ச்சினுல்தான் எண்ணெயில் கல்க்கத்தின் சத்து நன்ருய் சேரும். திரவம் பச்சையான மூலிகையை இடித்துச் சாறு பிழிந்து எடுத்ததைச் சேர்த்தால், எண்ணெயைவிட 2 பங்கு; கஷாயம் செய்து

சேர்த்தால், 4 பங்கு சேர்க்கவேண்டும். பால் சேர்ப்பதாயின் எண்ணெய்க்கு சம அளவு. கஷாயம், சாறு, பால் மூன்றும் சேர்ப்பதாயிருந்தால், எல்லா திரவமும் சேர்த்து எண்ணெயைவிட 4 பங்கு அதிகமாய் சேர்க்கவும்.

தைலத்தை ஒரே நாளில் பூராவாகக் காய்ச்சக்கூடாது. முதல் நாள் பாதி திரவம் சுண்டும்படியும், மறுநாள் பூரா திரவமும் சுண்டும்படியும் காய்ச்சவும். சிரஸுக்கு உபயோகிக்கும் தைலத்தை அதிக இளம் பதத்தில் இறக்கினால், தலையில் கனம், பிடரி வலி, ஜலதோஷம் பீடிக்கும். கல்கம் மணல் மணலாய் ஆகும்படியாய் அதிகமாய் காய்ச்சிய தைலம் ஸுகந்தமாய் இராது. தீசல் நாற்றம் கொடுக்கும். சரியான பதம் பார்த்து நெருப்பிலிருந்து இறக்கவேண்டும். இது நேரில் பார்த்து அனுபவத்தினால் எளிதில் தெரிந்துகொள்ளக்கூடியதே. நமது நாட்டில் எல்லா பாட்டிமார்களும் தைலம் தயாரிப்பதில் ஸமர்த்தர்களாய் இருந்தனர். வீட்டில் தாங்களாகவே தைலம் தயாரிக்கும் மனப்பான்மை இந்நாளில் அநேகமாய் மறைந்துவிட்டதால் தைலம் காய்ச்சும் ஸாமர்த்தியமும் பல ஸ்திரீகளிடம் மறைந்துவிட்டது.

பிருங்கராஜ தைலம் – கையாந்துரையின் சாறு 4 படி. பிரும்மி வழுக்கையின் சாறு 1 படி, நெல்லிக்காய் சாறு அல்லது கஷாயம் 1 படி, நல்லெண்ணெய் 1 படி.

கல்கமாக — தானிக்காய், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், கோரைக்கிழங்கு, பூலாங்கிழங்கு, பாச்சோத்திப்பட்டை, மஞ்ஜிஷ்டி, கார்போக அரிசி, குருந்தோட்டி வேர், சந்தனம், பதிமுகம், நன்னாரி வேர், இரும்பு கிட்டம், மருதாணியிலை, கவுளா, ஜடாமாஞ்சி, வெண்கோஷ்டம், அதிமதுரம் ஆக 18 சரக்கு. வகைக்கு 10 கிராம். தைல முறைப்படி தயாரிக்க வேண்டியது.

இதில் கூறிய கல்க சரக்குகள் எல்லாம் தமிழ்நாட்டில் நாட்டு வைத்திய மருந்து சரக்குக் கடையில் எப்பொழுதும் கிடைக்கும் ஏதாவது 1-2 சரக்குகள் இல்லாவிட்டாலும் குந்தகம் இல்லை.

இது ஸ்திரீ புருஷர்கள் இருபாலரும் கூந்தலுக்கு தினசரி உபயோகிக்க உத்தமமான தைலம். தொடர்ந்து உபயோகிப்பவர்கட்கு கேசம் நல்ல கறுப்பு வர்ணமாயும், மழமழப்பாயும், அடர்த்தியாயும், நீளமாயும் வளரும். சொட்டை, சொரி, அரிப்பு, அகால நரைகளை வராமல் தடுக்கும்.

காதுக்கு எண்ணெய்

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது காதுக்கு எண்ணெய் விட்டுக் கொள்ளலாமா? அவ்விதம் விட்டுக்கொள்வதால்தான் காது நோய் ஏற் படுகிறது என்கிறார் டாக்டர். வழக்கத்தில் காதுக்கு எண்ணெய் விடுவது காணப்படுகிறதே! சிசுக்களுக்கு இது ஹிதமா?'' என்று கேள்வி எழும். டாக்டர் தவறு என்று குறிப்பிடுவதற்கும் காரணம் உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது எத்தனை அவசியமோ அத்தனை அதன் பிசுக்கைப் போக்கிக்கொள்வதும் அவசியம், தலையிலும் காலிலும் தேய்க்கப்பெறும் எண்ணெய்யை சீயக்காய்-அரப்பு முதலியவைகளால் அகற்றுவிட்டாலும் ஸ்னானம் செய்தபின் துண்டால் துடைச்துவிடும்போது அகலும். காதின் விஷயம் அப்படியல்ல. காதிற்குள் விடப்படும் எண்ணெய்யை நன்கு துடைத்து அகற்றுவிட்டால் தினமும் அதில் வெளி அழுக்கு சேர்வதையும் ஜலத்துளிகள் தங்கி வேக்காளம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கமுடியாது. ஆகவே காதில் எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ளும்போதெல்லாம் ஸ்னானம் செய்தவுடன் அதை பஞ்சு சுற்றிய குச்சியால் புண்படாதவாறு துடைத்து விடுவது மிக அவசியம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது மாத்திரமல்ல. மற்ற சமயங் களிலும் காதிற்கு எண்ணெய் விட்டால், வேதனை அகலும்வரை வைத் திருந்து பிறகு அதை துடைத்து அகற்றுவது அவசியம் பொதுவாக மற்ற சமயங்களில் நேரிடையாகக் காதில் எண்ணெய்யை ஊற்றுமல் பஞ்சில் எண்ணெய்யை நனைத்து அதிக எண்ணெய்யைப் பிழிந்துவிட்டு காதில் செருகிக்கொள்வது அதிக நல்லது.

காதில் நிரப்பிக்கொள்ளத் தக்க தைலங்கள்: தினசரி உப யோகத்திற்கு நல்லெண்ணெய்யே போதுமானது. பொதுவாகத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொள்ளும் எண்ணெய்கள் அனைத்துமே காதில் விட்டுக் கொள்ளத் தக்கவை. காதின் நுட்பமான உணர்ச்சி மிக்க தோல் அதிகச் சூட்டையும் அதிகக் குளிர்ச்சியையும் தாங்காது. ஆகவே காய்ச்சிய எண்ணெய்யை ஆறவைத்து இளஞ்சூடான நிலையில் அல்லது தோல் சூட்டிற்கு ஆறிய நிலையில் (விரலால் தொட்டால் ஜில்லிப்போ சூடோ உணராத நிலையில்) காதில் விட்டுக்கொள்ளலாம். காதின் கேட்கும் சக்தி வளர நாராயண தைலம், பலாதைலம், க்ஷீரபலா தைலம் இவைகளை விட்டுக்கொள்ளலாம். கோடைகாலத்தில் பிருங்காமலக தைலமும் நல்லது. காதில் வலி இருந்தால் பஞ்சகுண தைலம், கடுகெண்ணெய், பெருங் காயம்-பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் இவை நல்லது.

தீபிகா தைலம்: வாஸனை கோஷ்டம் என்றொரு மருந்து சரக்கு. அதன்மேல் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியைச் சுற்றி நல்லெண்ணெய்யில்

நனைத்துத் திரிபோலாக்கி அதைக் கொளுத்தி எரியும்போது சொட்டு சொட்டாக ஜ்வாலையின்மேல் நல்லெண்ணெய்யை விட்டுக்கொண்டுவர கீழ் சுடர் எண்ணெய் விழும். அந்த எண்ணெய்யைச் சேகரித்து வைத்துக் கொண்டு அதைக் காதில் நேரிடையாக விட்டோ, பஞ்சில் நனைத்துக் காதில் செருகிக்கொண்டோ வர சீதளத்தால் ஏற்படும் காதுவலி, சத்தம், மென்னி விரைப்பு, தோள்வலி இவை நீங்கும்.

மழை நாளிலும் பனி நாட்களிலும் சீதக்காற்று வாடைபட்டு காதினுள் சினப்புகள் கிளம்புவதும், காதில் சுற்றுப்புறத்து மண்டையிலும் கடும் வேதனையும் விதிர்ப்பும் உண்டாகும். அதற்கு ஒரு பூண்டுப்பல்லைப் பஞ்ச குண தைலத்திலோ தீபிகா தைலத்திலோ நனைத்து அனலில் அப்படியே வாட்டி காதில் இளஞ்சூடாக இருக்கும்போது செருகிக்கொள்வதும், சுற்றிப் பஞ்சகுண தைலம் தடவி வரண்ட ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சுடவைத்து அதில் கட்டிக் கற்பூரத்தைக் கரைத்துச் சூடாகவே கழுத்திலும் மென்னியிலும் பிடரியிலும் தடவிக் கொண்டு கம்பளியை அனலில் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. கரப்பான், உட்காதுப்புண் முதலிய நோய்களில் வைத்தியரனுமதி இன்றி எண்ணெய் விடுவது நல்லதல்ல.

உள்ளங்கால்களில் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுதல்

குளிக்குமுன் உள்ளங்கால், கால் விரலிடுக்குகள், நகக்கண், கணுக் கால் பூட்டு, குதிகால் சதை இவற்றில் எண்ணெய் தடவித் தேய்த்து விடுவது அவசியம். உடலின் பாரத்தைத் தாங்கும் எலும்புகளும் சதை களும் அதிகமாக உள்ள இடம் இது. உள்ளங்கால் கணுக்கால் தசைகள் வலிவிழந்தால் நடக்க முடியாது. நிற்க முடியாது. குதிகால்வலி, இடுப்பு வலி, மென்னிவலி இவை ஏற்படும். உள்ளங்கால் சதை வரண்டு நெய்ப்பு குறைந்தால் தோல் பாளம் பாளமாக வெடிக்கும்; சிதள் சிதளாகப் பெயர்ந்துவிடும். வெங்காயத்தோல் போல் உரிபடும். உடலின் அயர்வு நீங்காது. தூக்கம் வராது. இத்தனை உபத்திரவங்களிலிருந்து பாது க்காக்கவும் இவை வராமல் தடுக்கவும் இரவு படுக்குமுன்னும் காலையில் ஸ்னானத்திற்கு முன்னும் உள்ளங்கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

உள்ளங்காலிலிருந்து இரு நரம்புகள் மூளைக்கு-அதிலுள்ள கண் களுக்கான நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்பு கொள்பவையாகச் செல் கின்றன. காலில் செய்யும் உபசாரம் இவைகளின் மூலம் கண்களுக்குச் செல்கின்றது என்கிறார் வாக்படர்.

த்வே பாதமத்யே ப்ருதுஸங்நிவேசே
சிரே கதே தே பஹுதா ச நேத்ரே.
தா ம்ரக்ஷண - உத்வர்த்தன - லேபநாதீன்
பாதப்ரயுக்தான் நயனம் வஹந்தி.

வெயிலில் காலணி இன்றி நடப்பதால் கண்களின் சூடு மிகும். காலே இதமாக வருடிவிட கண்களின் உறுத்தல் தணியும். காலில் எண்ணெய் தடவித் தேய்க்கக் கண்கள் தெளியும். பசுவின் நெய்யைத் தேய்க்கக் கண் பார்வை கூர்மை பெறும்.

ஸ்நானமும் தோலின் இயற்கை வலிவும்

இன்று அதிகப் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் உடற்பகுதி தோல். அதன் இயற்கை சக்தி பெரிதும் பாதிக்கப்படும் அளவு சூழ்நிலே அமைந்துள்ளது. தோலின் இயற்கையான காந்தி பெருமளவு மன அமைதியைப் பொறுத்துள்ளது. அரிப்பு, சொரி, தடிப்பு, காணுக்கடி போன்ற திடீரென்று ஏற்படும் தோல் நோய்கள் மன அமைதிக்கான மருந்துகளால் எளிதில் கடுமை குறைந்துவிடுகின்றன. ஆயுர்வேதத்தில் தோல் நோய்களுக்கான மருந்துகளில் பெருமளவு மனத்தின் பரபரப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் தணிக்கவல்ல பித்த சமன மருந்துகளாலானவை. இதற்கு நேர் மாறுன மனக்கொதிப்பு-படபடப்பு அதிகப்படுத்தும் சூழ்நிலேயில் தோல் நோய்கள் அதிகமாகின்றன. பரபரப்பும் திகிலும் வருங்காலத்தைப்பற்றிய சூனிய சிந்தனேயும் தோல் நோயை அதிகமாக்குகின்றன.

தோலின் மென்மையும் நெய்ப்பும் - இன்றைய நிலே

தோலின் மென்மையைப் பாதுகாபபதில் அடுத்து உணவு பெரும் பங்கு ஏற்கிறது. காரமும் நெய்ப்பின்மையும் வரட்சியும் காய்ந்ததுமான உணவு தோலின மென்மையைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. நெய் நேத்திர வாயு, பருப்பு உதரவாயு, கிழங்கு இடுப்புவாயு என்று இவைகளே நீக்கிப் பத்தியமாகச் சாப்பிட்டதாக ஒரு ஏழை கூறுவானும். நெய்யும் பருப்பும் உருளேக்கிழங்கும் வாங்க நிதி நிலேமை பற்றுக்குறை குறுக்கிடுகிறது. அதை அவன் அப்படிப் பத்தியத்தின் பேரில் சுமத்தி தன் அஹங்காரத்திற்கு மறைவு தேடுகிருன். இன்று உண்மையில் பலருக்கு நெய் நேத்திர வாயு. நெய் கிலோ ரூபாய் 24-00 என்ற போர்டைப் பார்த்தவுடன் கண் நெற்றியில் ஏறிவிடும். 'சுத்தமான கலப்படமற்ற நெய்' என்ற போர்டைப் பார்க்கும் அவன் இந்த எழுத்துக்களுக்குப் பக்கத்தில் 'அல்ல' என்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத எழுத்துக்களேயும் தேடுகிருன். கடையில் வழங்கும் நெய்யிடம் அத்தனே நம்பிக்கை. அத்தனே அனுபவம். அத்தனே காதுவழிச் செய்திகள். மரத்திலே மறைந்தது மாமத யானே என்பர்.

அதுபோல கொழுப்பிலே மறைந்தது இந்த நெய். நெய்யும் ஒரு கொழுப்புப் பொருள்தானே. பிறகு எந்தக் கொழுப்பாக இருந்தால் என்ன என்று நெய் வியாபாரி எண்ணுவதை அவன் அனுபவத்தில் அறிவான். விலை மலைமேல். ஆகவே உணவுக்கு நெய்ப்பு தரும் நெய், எண்ணெய் போன்ற உதவிப்பொருள் இல்லை.

பிரதான உணவுப்பொருளான அரிசியும் வரண்டதே. அதிலுள்ள நெய்ப்பு முன்னரே புழுவிற்கும் பூச்சிக்கும் உணவாகிவிட்டது. சன்னியாசி ஒரு கிராமத்திற்குப் பிக்ஷைக்குச் சென்றால் அங்கு உரல் சத்தம் நின்றுவிட்டதா என்பதை அறிந்து அதன்பிறகு தாமதித்துத்தான் செல்ல வேண்டும். அன்றாடம் நெல்லை உமிநீக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பது அன்றைய வாழ்க்கை முறை. அன்று அரசன் உண்டு. நாம் பிரஜைகள். இன்று நாமே நம்நாட்டு மன்னர். உரல் சத்தமே நம் காதில் கேட்காது ஓடி ஒளிந்துவிட்டது. அரிசியாக்கி எத்தனையோ காலமானது இன்று உலைக்கு வருகிறது. கஞ்சியை வடிக்காமல் சாப்பிட்டால்தான் புஷ்டி. உணவின் சத்து கஞ்சியை அகற்றும்போது போய்விடும் என்று ஒரு விஞ்ஞானி கூறினார். கைக்குத்தல் அரிசியைச் சமைத்துப் பார்த்துக் கண்டுபிடித்த 18-ம் நூற்றாண்டின் குறிப்பு அது. அரிசியிலேயே சத்தில்லை. கஞ்சியுடன் சேர்த்துப் பொங்கிய சோறு மேலும் வரட்சியைத் தருகிறது.

அரிசிக்கு அப்பன் நெல். அது பயிராகும்போது விதம் விதமான உரங்கள், செயற்கையானவை. காய்கறிகளும், தானியங்களும் குடல் பருத்துப் புஷ்டியாக, அதிக எடை, பூரணவளர்ச்சி. ஆளைப் பார்த்து ஏமாறாதே! ஊதுகாமாலை என்றானும். ருசியில்லை, மணமில்லை. நமது முன் தலைமுறையினரைவிட நாம் 10-15 மடங்கு கறிகாய் அதிகம் சேர்க்கிறோம், வறண்ட அந்த காய்கறிகளும் தோலிற்கு ஊட்டமளிப்பதில்லை. பாஸ்பரம் போன்ற கனிஜப்பொருள் மிக்க செயற்கை உரத்தால் ஊட்டம் பெற்ற உணவுப்பொருள் உடல் தேவைக்கதிகமாகவே அந்தக் கனிஜப் பொருளை உடலுக்கு அளிப்பதால் ஏற்படும் விளைவு - தோலில் பலக் குறைவு.

இவை எல்லாம் உள்வழியே தோலுக்கு வரவேண்டிய ஊட்டத் தடையால் நிகழ்பவை. வெளியே - வைத்யனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு என்று அன்றைய முதுரை. தோலின் மென்மையையும் தூய்மையையும் நெய்ப்பையும் பாதுகாக்க அத்தனை அக்கறை அவர்களுக்கு. எண்ணெ விலை போர்டு - தலை சுற்றவைக்கிறது. மருந்து எழுதித் தர நிறைய ஃபீஸ் வாங்கும் டாக்டர்கள் ஒருபுறம் எண்ணெய்த் தேய்க்காதே என்று தர்மத்திற்கு ஒரு உபதேசம் செய்கிறார்கள். டாக்டர்

கூறிய மற்ற உபதேசமெல்லாம் மறக்க, இந்த உபதேசம் மட்டும் விடாப்பிடியாக மனத்தை - செயலைக் கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறது. தோல் வரளுகிறது.

வியர்வை அதிகம் பெருகும் வாய்ப்புள்ள தேசம் நம்முடையது. மழைகாலத்தில் கடுங்குளிரிலும் நமக்கு வியர்க்கும். அதில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாத தோலுக்கு ஸஹிப்புத்தன்மை குறைவானதால் வியர்வை-ஒரே சொதசொத. இந்த அழகில் வியர்வையைச் சிறிதும் ஏற்காத, ஏற்று உலரவிடாத உடைகள் - இறுக்கமான உடைகள், கதர் கதறிக்கொண்டு மறைந்துவிட்டது. கைத்தறி வெளிநாட்டிற்கு ஓடியது. அவை இன்று சமுதாய மதிப்புக்கேற்ற உடை அல்ல. ஏதேனும் ஒரு சாக்கைச் சொல்லி நாயைக் கொல் என்பார்கள். இந்தத் துணிவகைக்கு சலவைக் கூலி அதிகம். மடிப்பு கலைந்து கசங்கிவிடும் என்ற குறை காட்டி அவைகளை தாத்தாவும் பாட்டியும் பிறந்த குழந்தையும்கூட மதிப்ப தில்லை. இன்றையச் செயற்கை நூலால் ஆன ஆடையின் விளைவாக தோலில் வியர்வை சேரச்சேர, அதில் அழற்சி, சகிப்புத்தன்மைக் குறைவு, பொதுவான மன எரிச்சல், இனம் புரியாத சோர்வு (Uneasiness) இவை அதிகமாகின்றன.

வெயிலிலும் மழையிலும் அடிபட்டுத் தோலுக்கு ஒரு சகிப்புத்தன்மை வளர முடியும். பகல் இரவு என்று பேதமின்றி வெற்றுடம்புடன் சூரிய ஒளி உடலில் பட நிற்க நடக்க இன்று அவகாசமில்லை.

இத்தனை எதிரிடையான சூழ்நிலையிலும் பெரும்பாலானவர் தோல் நோய்க்கு ஆட்படவில்லை என்றால், இயற்கை எத்தனை அரண் பாதுகாப்பு அளித்துள்ளதென்பதை இதன்மூலம் அறியலாம்.

தோலின் பாதுகாப்பிற்கான லகுவான முறைகள்

தோலின் மென்மையையும் சாந்தியையும் பாதுகாக்க சில எளிதான நடைமுறைகள் :—

1. காலையில் சூரிய ஒளி சில நிமிடங்களாவது உடலில் படுமாறு செய்துகொள்ளுதல்.

2. குளிக்குமுன் ஏதேனும் ஒரு எண்ணெய்யை லேசாகப் பூசித் தேய்த்துப் பிறகு குளித்தல்.

3. தரக்குறைவான சோப்புகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.

4. கடலை, பயறு, அரிசி இவைகளின் மா, வெந்தயத்தின் தூள் இவைகளைத் தனித்துச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு தேவையாயின் சிறிது சீயக்காய்த்தூள் சேர்த்து எண்ணெய் பிசுக்கை அகற்றிக்

கொள்வது. இப்படி எண்ணெய் பிசுக்கு அகற்ற உபயோகப்படுத்தும் பொருள் உடலின் இயற்கை நெய்ப்பை அகற்ருமலிருக்கிறதா என்று கவனிப்பது அவசியம்.

5. உடலின்மேல் படும் உடை வியர்வையை உறுஞ்சி, எளிதில் உலரக்கூடியதாக இருக்கட்டும்.

6 உடலின்மேல் படும் உடைகளை கடுங்காரங்களாலான இன்றைய டிடர்ஜண்ட் தூள்களால் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல். அப்படி சுத்தம் செய்ய நேரிடின் அவைகளை நல்ல ஜலத்தில் அந்த தூள் மணம் - கலவை அகலும் வரை பலதடவை அலசி உலர்த்தவும் காய்ந்த பின்னும் டிடர்ஜண்ட் மணம் அதில் காண்கிறதா என்பதை முகர்ந்து பார்த்துக் கண்டால் அதை உடன் அலசி உலர்த்தவும். உடைக்கும் நல்லது. தோலுக்கும் நல்லது.

7. வியர்வையோடு அதிக நேரம் நிற்க நேரிடின் உள்ளுடைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ளுதல்.

8. வசதி உள்ளவர்கள் தோலுக்கு ஊட்டமளிக்கும் லாக்ஷாதி தைலம், சந்தனபலா லாக்ஷாதி தைலம் முதலியவற்றைத் தினமும் தடவிக் கொள்ளுதல்

9. ஸ்நானத்திற்கான நறுமணமுள்ள சூர்ணங்களைத் தயாரித்து உபயோகித்தல்.

தோலின்மேல் படியும் அழுக்கு நீங்க

சருமப் பாதுகாப்பு எனும் போது அடிப்படையில் ஒரு விஷயம் கவனத்திற்கு உரியது. தோல் என்பது காரின் சீட்டில் போடப்பட்டுள்ள ரெக்ஸின் உறையைப் போன்றதல்ல. வீணுகி விட்டால் வேண்டுமானல் கழற்றி மாற்றிவிட முடியாது. அது உடலின் இன்றியமையாத உறுப்பு. சருமப் பாதுகாப்பு எனும்போது சருமத்திற்கு மட்டும் பாதுகாப்பு அளிப்பது என்று பொருள் கொள்ளமுடியாது. உடல் முழுவதையும் பாதுகாப்பதால் மட்டுமே தோலும் பாதுகாக்கப்பெறும். உடல் என்ருல் மனமில்லாத பௌதிக உடல் என்ற பொருள் கொள்வதுகூடத் தவறு. மனக் கோளாருல் தோலில் ஏற்படும் நோய்கள் அனந்தம். உடலும் மனமும் ஒழுங்காகப் பாதுகாக்கப் பெறுவதே தோல் பாதுகாப்பின் முதற்படி.

தோலுக்கென சில தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு முறைகளும் உண்டு. சுத்தமாக இருப்பதும் குளிப்பதும் இதில் அடங்கும். சருமம் சுத்தமாக இருக்க உடலைத் தினமும் ஓரிரு முறை நன்கு தேய்த்து அலம்பிவிடுகிரேம் - குளிக்கிரேம். இதிலும் ஒரு முறையுண்டு. இதற்கென நேரமுண்டு.

ஸ்நானம் - அதன் பயனை முழுதும்பெற உபாயம்

தோலில் இருவகைகளில் அழுக்கு சேருகின்றது. ஒன்று வெயிலில் அசுத்தமான இடங்களில் அமருதல். புழுதி - சேறு படிதல் முதலியவை. மற்றொன்று உடலினுள் இடைவிடாமல் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கும் பல பரிணாமங்களின் விளைவாக வெளியேற்றவேண்டிய மலப் பகுதிகள். தோலின் அடிவரை வந்துள்ள ரத்தக் குழாய்கள் அவற்றை வெளியேற்றி விடுகின்றன. கண்ணுக்குப் புலப்படாதிருக்கும் நுண்ணிய துவாரங்கள் மூலம் வியர்வை வழியே கொணரப்பெற்ற உடலின் மலப் பொருளையும் கொழுப்பு கோளங்களின் கசிவையுமே குளிப்பதால் அகற்றுகிறோம். வெளியிலிருந்து அழுக்கு சேர வாய்ப்பே இல்லாமல் தடுத்துக்கொண்டாலும் உடலின் உள் அழுக்கு வெளியேறுவதைப் போக்க இந்தக் குளியல் தேவை.

தோலின் அடியே ஒவ்வொரு ரோமம் அல்லது கேசத்தின் வேரிலும் அதைச் சுற்றி நான்கு புரத்திலும் சிறு கொழுப்பு கோளங்கள் (மேதோக் கிரந்தி Sebaceous Glands) உண்டு. இதிலிருந்து பிசிப்புள்ள கசிவு (Sebum) மயிர்க் கால்களுக்கான பள்ளங்கள் (ரோம கூபம்) வழியே தோலின் மேற் பகுதிவரை வருகிறது. இந்தக் கசிவே ரோம - கேசங்களும் தோலும் வரண்டு போகாமல் மழமழப்புடன் நெய்ப்புடனிருக்க உதவுகின்றது. கேசம் அதிகம் உள்ள இடத்தில் உதாரணமாக-தலையில் இந்த கோளம் அதிகம். அதன் கசிவும் அதிகம். இந்தக் கசிவு புளிப்பு உள்ளது. தோலின் பாதுகாப்பில் பயன்பட்டது போக எஞ்சியுள்ள கசிவு அழுக்காகிறது. குளிக்காதிருந்தால் இந்தப் புளிப்பும் கசிவும் அதிகம் தோலில் சேர்ந்து நாற்றமுண்டாகிறது இந்தப் புளிப்பையும் நெய்ப்பையும் போக்கச் சென்ற நூற்றாண்டு வரை இனிப்பான கடலை பயறு அரிசி இவைகளின் மாவையும் துவர்ப்பான இலுப்பைப் புண்ணாக்கு (அரப்பு) சிகைக்காய் தூள், உசிலம்பொடி முதலியவற்றையும் உபயோகித்து வந்தனர்.

இனிப்பான மாவைத் தேய்த்து குளிக்கும்போது தோலில் எவ்வித அழற்சியும் ஏற்படாமல் புளிப்பும் நெய்ப்பும் அகற்றப்பட்டது. இது பெண்ணினம் தன் உடலில் மென்மையைப் பாதுகாக்க அதிகம் பயன்படுத்தியது. கசிவுமிகுந்த இடமான தலையில் கேசத்தின் அடர்த்தி காரணமாக புளிப்பும் நெய்ப்பும் உள்ள கசிவு இடைவிடாது ஏற்படுவதால் சீக்கிரம் சிக்குப் பிடித்துவிடும். அதைத் தவிர்க்க மாவினத்தைச் சேர்ந்த சாதம் வடித்த கஞ்சியில் அரப்புத்தூள் அல்லது சிகைக்காய்த்தூள் சேர்த்துத் தேய்த்துக் குளிப்பது வழக்கம். தனித்த துவர்ப்பு தோலை நன்கு வரளச் செய்யும். அரிசிக் கஞ்சி கலந்த அதே துவர்ப்பு தோலை

வரளச் செய்யாமல் அதே சமயத்தில் அதிகக் கசிவையும் அதன் விளை வான சிக்கையும் அகற்றும்.

இன்று இந்த இனிப்பு மா, துவர்ப்புத்தூள் இவ்விரண்டின் இடத் தையும் சோப்பு ஆக்கிரமித்துக் கொண்டுள்ளது. இது கடுங்கார (ஆல்கலி)த்தாலானது புளிப்பையும் கசிவையும் அகற்றுவதில் மாவையும் துவர்ப்புத் தூளையும்விட அதிகம் சக்தி பெற்றதெனினும் தோலில் அழற்சியை ஏற்படுத்தக் கூடியது. மாவால் அழற்சி ஏற்படாது. துவர்ப் புத் தூளால் அதிக உபயோகத்தில் வரட்சியும் அதன் விளைவான வெடிப்பும் ஏற்படக்கூடும், மென்மை குறையலாம். சோப்பின் அதிக உபயோகத்தால வரட்சி-வெடிப்புடன் அழற்சியும் காணும். காரத்திற்குப் புண் படுத்தும் சக்தி அதிகம் என்பதும் கவனிக்கத்தக்கது.

குளிக்கும்போது கவனிக்கத்தக்கவை

குளிக்கும்போது ஒரு கவனக் குறைவு ஏற்படக்கூடும். நமது சிரத் தைக்கேற்ப தாராளமாக ஜலம் சில இடங்களில் கிடைக்காது. கிடைக்கும் ஜலத்தில் முதலில் உடலை நனைக்கவோ, பிறகு சோப்பு முதலானவை தேய்த்தபின் அழுக்கும் சோப்பு முதலானதும் நீங்குமளவிற்குக் குளிக் கவோ ஜலம் போதாமல், சோப்பு முதலியவை முழுவதும் அலம்பப் பெறுமல் போகும்போது இந்த அழற்சி அதிக அளவில் விளையும். துணி களைச் சோப்புத்தூள் போட்டு அழுக்கு நீக்கும்போது அதை ஜலத்தில் நன்கு அலசாமல் உலர்த்திக் கட்டும்போது சோப்புத் தூளிலுள்ள கடுங் காரம் அகற்றப்பெறுமல் துணி நைந்து போவதும் அதைக் கட்டும்போது தொடை, இடுப்பு முதலிய இடங்களில் அழற்சி அரிப்பு ஏற்படுவதும் உண்டு. சோப்புத்தூள் போட்டுத் துணி துவைத்த பின்னர் அந்தக் கைகளை நன்கு அலம்பாமல் விட்டுப் பிறகுக் கைகளில் வரட்சி மிகுந்து வெடிப்பு ஏற்படுவதைப் பார்க்கலாம். பலருக்கு – கையில் வெடிப்பு உள்ளவர்களுக்குச் சோப்புத்தூள் போட்ட துணி துவைத்தபின் கையைத் துடைத்து வாஸலைன் அல்லது எண்ணெய்ப் பசை ஏதேனும் தடவாவிட் டால் எரிவு ஏற்படுவதுண்டு. இதற்குக் காரணம் தோலின் அடியிலுள்ள இந்த கொழுப்புக் கோளங்களின் கசிவு உபயோகித்த சோப்புக் காரத் தால் அதிக அளவில் நீக்கப்பெற்று, கொழுப்புக் கோளங்கள் காய்ந்து, தோலின் சகிப்புத் தன்மையையும் மென்மையையும் இழந்து விடுவதே யாகும்.

கேசம் ரோமம் நகம் தோலின் மேல்புறம் இந்த நான்கும் ஒரே தரத்தி லுள்ளவை. தோலின் அடியில் புதிதான கேசம் ரோமம் நகம் தோல் இவைகளின் பகுதி உற்பத்தியானதும் அதன் மேலுள்ள பகுதி வெளியே தள்ளப்பெறுகிறது. இதையே இவைகளின் வளர்ச்சியாகக் கருதுகிறோம்.

வளர்ந்த கேசத்தையும் ரோமத்தையும் நகத்தையும் கத்தியால் வெட்டி விடுகிறோம். தோலின் மேல் பகுதியும் இப்படி கேசத்தையும் நகத்தையும் போல் உயிரற்றது. (இவை உயிரற்றது எனவோ உயிருள்ளதெனவோ குறிப்பிட முடியாது. வளர்வதால் உயிருள்ளது. வெட்டும்போது வேதனை தராததால் உயிரற்றது) இந்த தோல் பகுதியைத் தேய்த்துக் குளிக்கும்போது நாம் அறியாமலேயே அழுக்குடன் அகற்றி வருகிறோம். ஆனால் அளவிற்கு மீறி பிரஷ், பீர்க்கின் நார், துணி முதலியவைகளால் தரையைத் தேய்ப்பதுபோல் தேய்த்தால் இந்த நீக்கவேண்டிய தோலுடன் உயிருள்ள தோலும் அசற்றப்பெறும். இதன் விளைவாக எரிவும் சினப்பும் தோன்றும். ஆகவே **தேய்த்துக்** குளிப்பதென்பதை உடலழுக்குப் போகக் குளிப்பதுடன் நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இந்தக் கொழுப்புக் கசிவு (Sebum) சில நோய் விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்களைப் போக்கும் சக்தி படைத்தது என்று மருத்துவ விஞ்ஞானம் கூறுகிறது. நோய் எதிர்க்கும சக்தி இதன் விளைவே. இந்தக் கசிவு கப வர்க்கத்தினுள் அடங்கியது கபம் தேகபலத்திற்கு ஆதாரமானது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பலத்தின் ஓரம்சம். அதனால் இந்தக் கசிவு உடலுக்குத் தேவை. அது அழுக்காகுமளவில் அதை அகற்றுவதும் அவசியம், உடலைக் காக்குமளவில் அதை வரளாமல் பாதுகாப்பதும் அவசியம் சோப்பு ஜடம். அது எந்தக் கசிவையும் நீக்கிவிடும். அதனால சோப்பு நீக்குமளவு அழுக்கு என்று கொள்ளாமல் அழுக்கு நீக்குமளவு சோப்பு என்று கொள்ளுதல் அவசியம்.

ஸ்நானமும் தர்ம சாஸ்திர நூல்களும்

ஸ்நானத்தைப்பற்றித் தர்ம சாஸ்திர நூல்களில் சில விவரங்கள் அதிகம் கிடைக்கின்றன. உடல் தூய்மைக்கும் மனத் தெளிவிற்கும் இது பயன்படுகிறது. ஆத்மீயத் துறையிலும் இதற்கு முக்கியத்துவம் உண்டு. உள்ளத் தூய்மை, ஆத்மீக சக்தி வளர்ச்சி என்ற இரண்டு அதிகப்படியான பயன்கள் தர்ம நூல்களில் விளக்கப்படுகின்றன. ஸ்நானத்தைப் பற்றிய சில தர்ம சாஸ்திர நூல்களின் குறிப்புகளைப் பார்ப்போம்.

யோகியாஜ்ஞவல்க்யஸ்மிருதியில்,

"மன: ப்ரஸாத ஜனகம் ரூப ஸௌபாக்ய வர்த்தனம் |
சோக துஸ் ஸ்வப்னஹம் ஸ்நானம் மோக்ஷதம்
ஹ்லாதனம் ததா" |

"ஓஜ: ப்ரஹ்லாதனம் ததா" என்றும் பாடாந்தரம்.

ஸ்நானம் தேகத்திற்கு அழகும் சோபையும் தரும். மனதுக்குத் தூய்மையும் ஸந்துஷ்டியும் தரும். சோகத்தையும் துஸ்ஸ்வப்னங்களையும்

போக்கும். ரஸரக்தாதி தாதுக்களுடைய பரமஸாரமான ஓஜஸ்ஸையும் ஊக்குவிக்கும். ஆத்மசக்தி சாதனமாகிய ஞான சக்தியையும் தரக் கூடியது.

"க்ஷுப்யந்தி ஹி ஸுஷுப்தஸ்ய இந்திரியாணி ஸ்ரவந்தி ச ।
அங்காநி ஸமதாம் யாந்தி ஹி உத்தமாநி அதமைஸ் ஸஹ ।

அத்யந்த மலிந: காய: நவச்சித்ர ஸமந்வித: ।
ஸ்ரவத்யேவ திவாராத்ரம் ப்ராத: ஸ்நானம் விசோதனம் ।

ப்ராத: ஸ்நானம் ப்ரசம்ஸந்தி திருஷ்டாதிருஷ்டகரம் ஹி தத். ।
தஸ்மாத் ஸ்நானம் நிஷேவேத ஸ்ரீ புஷ்ட்யாரோக்ய வர்த்தனம் ।

பலம் ரூபம் யசோ தர்மம் ஞானம் ஆயு: ஸுகம் த்ருதிம் ।
ஆரோக்யம் பரம் ஆப்நோதி ஸம்யக் ஸ்நானேந மானவ: ।

குணா: தச ஸ்நான பரஸ்ய ஸாத்யா:
ரூபம் ச தேஜஸ் ச பலஞ் ச சௌசம். ।

ஆயுஷ்யம் ஆரோக்யம் அலோலுபத்வம்
துஸ்ஸ்வப்ந நாசஸ் ச திருதி: ச மேதா ।

ரிஷீணும் ரிஷிதா நித்யம் ப்ராத: ஸ்நானுத் ந ஸம்சய: ।
ப்ராத: காலே து ஸம்ப்ராப்தே கிருத்வா ச ஆவச்யகம் புத: ।
ஸ்நாயாத் நதீஷு சுத்தாஸு சௌசம் கிருத்வா யதாவிதி" ।

"இரவில் தூக்கத்திஞல் இந்திரியங்கள் கலங்குகின்றன. கசிவுறு கின்றன. மேல் அங்கங்கள் கீழ் அங்கங்களுடன் சமநிலையை அடை கின்றன. இந்த சரீரத்தில் ஒன்பது துவாரங்கள் வழியாலும் இரவும் பகலும் ஓயாமல் அழுக்கு ஒழுகிக்கொண்டு மிகவும் மாசு படிந்துகொண் டிருக்கிறது. ஸ்நானம்தான் இந்த சரீர மாசுகள் அனைவற்றையும் சுத்தம் செய்கின்றது. ஆதலால் அதிகாலையில் கட்டாயம் நீராடவேண்டும்."

"ஸ்நானம் லக்ஷ்மீகரம். ஆரோக்கியம், புஷ்டி, அழகு, ஆயுள் விருத்தி, மனோதைர்யம், இன்பம், சரீரகாந்தி, புத்தி, மேதை, யசஸ், புண்ணியம் முதலிய திருஷ்டபலன்கள் எனப்படும் உடனே கைகூடும் பயன்கள், அதிருஷ்ட பலன்கள் எனப்படும் காலாந்தரத்தில் அநுபவிக் கத்தக்கதான பயன்கள் எல்லாம் அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்வதால் நிச்சயம் உண்டாவதால் ஸ்நானத்தை அறிவாளிகள் புகழ்கின்றனர்."

" அதிகமென்ன, ரிஷிகளுக்கு உண்டான அபார சக்தி விசேஷங்கள் எல்லாம் அவர்களுடைய நிரந்தரமான விடியற்காலை ஸ்நானத்தின் பெரு

மையால்தான். ஆதலால் அநுதினமும் விடியற்காலையில் துயில் எழுந்து மலஜல தந்த சுத்தி முறைப்படி செய்துவிட்டு உடனே பரிசுத்தமான ஆற்று நீரில் ஸ்நானம் செய்யுக.''

குறிப்பு:—

''ஸம்சோத்ய தந்தாந் ஆசம்ய விதிவத் ஸ்நானம் ஆசரேத். ।
ஸ்நானமூலா: கிரியா: ஸர்வா: சுருதி ஸ்மிருத்யுதிதா: ந்ருணாம்
அஸ்நாத்வா நாசரேத் கர்ம ஜப-ஹோமாதி கிஞ்சன.''

யோகியாஜ்ஞவல்கியஸ்மிருதி அ. 7. சு. 116

''சுருதி ஸ்மிருதிகளில் விதிக்கப்பட்டுள்ள ஜபங்கள் ஹோமங்கள் எந்த கர்மாவும் ஸ்நானம் செய்யாமல் செய்யவே கூடாது. எல்லா கர்மங்களுக்கும் முதலானது ஸ்நானம்தான்.''

எந்த நற்கார்யத்தைச் செய்வதற்கும் மனது சுத்திபோல் சரீர சுத்தியும் அவசியம். இருவித சுத்தியையும் தருவது ஸ்நானம் என்ற காரணத்தினுல் தர்ம நூல்கள் ஸ்நானத்தை விதிக்கின்றன சரீர மலத்தைப் போக்குவதில் ஜலத்திற்கு அதிக சக்தி மனோ மலத்தைப் போக்குவதற்கு மந்திரங்களுக்கும் மந்திராத்மகமான தேவதைகளுக்கும் அதிக சக்தி. ஆதலால் ஸ்நான ஜலத்தை ஸாமான்யப் பொருளாய் கருதாமல் ஜல தேவதையான வருணதேவனை தியானித்து ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்துகொண்டே பாபஹரமான மந்திரங்களை ஜபிக்க வேண்டும். காவேரீ கங்கா புண்ய தீர்த்தங்களை ஸ்மரிக்க வேண்டும். ஸ்நானத்தின் முடிவில் தேவர்களுக்கும் பிதிருக்களுக்கும் தர்ப்பணம் செய்யவேண்டும் என்று தர்ம நூல்கள் கூறுகின்றன.

அழுக்கு நீக்க உதவுபவை

ஸ்நானத்தின் லக்ஷ்யம் சரீர அழுக்கை அகற்றி நிர்மலமாய் ஆக்கிக் கொள்ளுவது. ஆதலால் ஒரு முழுக்குப் போட்டுவிட்டு உடனே துணியினுல் துடைத்தால் ஸ்நான பயன் கிட்டாது. அழுக்கை அகற்றுவதற்குத் தோலை நன்ருய் தேய்த்துவிட வேண்டும். அதிகம் மிருதுவாகவும் மெல்லியதாயும் இல்லாத சிறிது சொர சொரப்புள்ள சுத்தமான துணியை - (ஈரிழைத்துண்டு இதற்கு உகந்தது) ஜலத்தில் நனைத்து ஜலத்துடன் சேர்த்து தோலை அழுத்தித் தேய்த்துக்கொள்ளுவது தோலின் அழுக்கை அகற்றுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். சிறிது சொர சொரப்புள்ள துணி கொண்டு தோலைத் தேய்த்தால், தோலின் மயிர்த்துவாரங்கள் விரிந்து நிர்மலமாகி, சுறுசுறுப்பாய் வேலைசெய்யும். தோலின் காந்தி லாவண்யம் மிருதுத்தன்மை குறையாமல் இருப்பதுடன் தோலுக்கு உறுதியும் தரும்.

ஸோப்போ - பொடியோ தேவையில்லை. ஆனால் உடல் உழைப்பு அதிகம் - தொழிற்சாலைகளில் வெளி அழுக்கு அதிகம் சேரும் வேலை, பித்த பிரகிருதியினால் வாடையுடன் வியர்வைக் கசிவு உள்ளவர்கள், துணியினால் தேய்த்துக் குளிப்பது மட்டும் போதாது. இதற்கு உதவும்படி ஸோப்புதான் அநேகமாய் உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஸோப்பில் சில துர்க்குணங்களும் இருக்கின்றன. ஸோப்பு தோலின் நெய்ப்புத்தன்மை யையும் சுரண்டி எடுத்து, வறட்சியை உண்டாக்கி விடுகிறது. வாயு வினால் இயங்கப்படும் ஸ்பர்சனேந்திரியத்திற்கும் தோல்தான் இருப்பிடம். ரூக்ஷ குணம் அதிகமாகி வாயு கெட்டு ஸ்பர்ச இந்திரிய சக்தி குறையும் இந்தக்காலத்தில் பலவித ரஸாயனக் கலவைகள் (Chemicals) அதிகம் சேர்த்தே ஸோப்புகள் செய்யப்படுவதால் குணத்தைப்பார்க்கிலும் தோலுக்கு கெடுதியையே அதிகம் விளைவிக்கின்றன.

அரிசி மா, கோதுமை மா, யவதான்யத்தின் மா, பயறு மா, கடலை மா இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் நல்லது. ஜலத்தில், வடித்த கஞ்சியில் அல்லது சிறிது புளித்த கெட்டி மோரில் குழப்பி தேய்க்கலாம். இந்த மாவில் சிறிது அரப்புத்தூள் அல்லது சீயக்காய்தூள் சேர்த்தும் உபயோ கிக்கலாம். அழுக்கை துப்புரவாய் அகற்றும். இத்துடன் கொஞ்சம் சந்தனப்பொடியும் வசதியுள்ளவர் கலந்துகொண்டால், நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும். உசிலமர இலைப்பொடி எண்ணெய் சிக்கையும் நன்றாய் போக்கும். ஆனால் பச்சை நிறமானதால் உடலின் தோலிலும் பச்சை ஜாடை காட்டக்கூடியது. எலுமிச்சம்பழத்தின் உலர்ந்த தோலின் பொடி அழுக்கைப் போக்கும். வெண்மை தரும். தோலின் பசையைப் போக்கும் துர்க்குணம் கிடையாது காய்ந்ததாயினும் தனி எலுமிச்சம் தோலைச் சூர்ணம் செய்வது கடினம். மற்ற சாமானுடன் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்துக்கொள்வது சுலபம்.

வாசனைப் பொடி (அனுபவமுறை): கஸ்தூரி மஞ்சள் 5 கிராம், மாகாளிக்கிழங்கு 5 கிராம், வெண்கோஷ்டம் 5 கிராம், நன்னாரிவேர் 5 கிராம், விலாமிச்சம்வேர் 5 கிராம், வெட்டிவேர் 5 கிராம், ரோஜா மொட்டு 5 கிராம், மருக்கொழுந்து 5 கிராம், வெள்ளை சந்தனம் 15 கிராம், மைலாலக்கடி 5 கிராம், வெந்தயம் 15 கிராம், மகிழம்பூ 5 கிராம், கிளியூரம்பட்டை 5 கிராம், கார்போக அரிசி 5 கிராம், பச்சிலை 5 கிராம், பூலாங்கிழங்கு 5 கிராம், உலர்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் 50 கிராம் ஒன்று சேர்த்து மிஷினிலரைத்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும் ஜலத்தில் கலந்து சுமார் 15 நிமிஷம் வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்கவும். தோலின் அழுக்கை சுத்தம் செய்யும், நல்ல வர்ணமும் மிருதுத்தன்மையும் அளிக்கும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும் வாசனைப்பொடி.

பாரத தேசத்தில் கன்னிகைகளும் ஸுமங்கலிகளும் மஞ்சள் பூசிக் குளித்தல் தொன்றுதொட்டுப் பழக்கம்.

"ஹரித்ரா - கண்டூ குஷ்டவ்ரணுன் ஹந்தி தேஹ
வர்ண விதாயிநீ"

மஞ்சள் வெளிப்பூச்சு சொரி சிரங்கு, அரிப்பு, தேமல் முதலிய தோல் வியாதிகளைப் போக்குகிறது. தோலுக்குக் கவர்ச்சிதரும் நிறத்தையும் கொடுக்கிறது. "ஹரித்ரா சோபன கரீ" என்று தெரிந்து பெண்கள் மங்களவஸ்துவாக மஞ்சளை விரும்பி உபயோகிப்பதாலேயே மஞ்சளுக்கு அநேகம் பர்யாயச் சொற்களில் "யோஷித் ப்ரியா" "பெண்கள் விரும்புவது" என்ற நாமமும் பிரசித்தமானது. மஞ்சள் கிழங்கை ஜலத்தில் அரைத்துப் பூசிக்கொள்வது தரம். பொடியையும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பூசலாம். சந்தனப்பொடியும் சிறிது கலந்து உபயோகிப்பதும் விசேஷமே.

இன்றைய நவநாகரீக மோஹத்தில் மஞ்சள் பூச்சு குறைந்து மறைந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த நற்பழக்கத்தை விடுவது நல்லதல்ல.

"மல உஷ்ண பிடகா: கல்க்கம் சிரோரோகாங் ச பைத்திகான்
மதுகாமலகை: ஸ்நானம் பித்தக்னம் திமிராபஹம்
ஸ்நானம் வசாகதை: இஷ்டம், ச்லேஷ்மக்னம் திமிராபஹம்
ஸ்நானம் கிருஷ்ணதிலை: சாபி, சக்ஷுஷ்யம் அநிலாபஹம்".

அதிமதுரம் நெல்லிக்கனி இரண்டையும் அரைத்து தலை உடல் நெடுகிலும் கனமாய் பூசி, சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து ஸ்நானம் செய்தல் அழுக்கு உஷ்ணம் இதனுல் உண்டாகும் சிரங்குகளையும், பித்தாதிக்யமுள்ள சிரோரோகங்களையும் திமிரம் என்ற கண் நோயையும் போக்கும். வசம்பையும் கோரைக்கிழங்கையும் அரைத்து சுடவைத்துப் பூசி ஊறிக் குளிப்பதில் கபதோஷம் கபஜமான திமிர வியாதியும் விலகும். கறுப்பு எள்ளைக் கல்க்கமாய் அரைத்து சிரஸ்ஸில் தடவில் குளித்தல் கண்ணுக்கு நல்லது. வாத - திமிர நோய் போகும்.

"தேஹம் யமாநிகா லிப்தம் உதகம் நைவ தூஷயேத்"

ஜ்வரம் மற்ற ஏதாவது நோய்ப்பட்டு ஸ்நானம் சில தினங்கள் செய்ய முடியாத நிலையிலிருந்து, ஸ்நானத்திற்குத் தகுந்தபடி சரீரம் ஆகியிருந்த போதிலும், புதிதாய் ஸ்நானம் செய்யும்பொழுது உஷ்ண ஜலம்கூட ஏற்காமல், ஸ்நானம் செய்தவுடன் ஜ்வரமோ மற்ற நோயோ பாதிக்கும். ஓமத்தை மோர் அல்லது ஜலம் சேர்த்து அரைத்துச் சுடவைத்து உடல் பூரா முதலில் பூசிக்கொண்டு சில நிமிஷம் இருந்து பிறகு ஸ்நானம்

செய்யவும். ஜலத்தினால் எவ்விதக் கெடுதலும் நேராது. ஜ்வராதிகள் விட்டு ஆரோக்கிய ஸ்நானத்தில் முதலில் ஒன்று இரண்டு தடவை ஒம ஜலம் விட்டுக்கொண்டு, பிறகு அப்பியங்கம் செய்து ஸ்நானம் செய்வது நமது நாட்டில் குடும்ப வைத்தியமாய் பழக்கத்தில் இருக்கிறது.

நெல்லிமுள்ளியை ஊரவைத்தரைத்தெடுத்த விழுதைச் சுடவைத்துத் தினமும் தலையில் அப்பிக்கொண்டு சிறிது ஊறியபின் ஸ்நானம் செய்ய புத்தி தெளியும். நரை விலகும். தூக்கம் இனிமையாக வரும். இந்த நெல்லிக்காய் பற்றைப் போட்டுக் கொள்ளுமுன் க்ஷீரபலாதைலம், சந்தன பலாலாக்ஷாதி தைலம், பலாசுவகந்தாதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றைத் தலையில் தடவிக்கொள்வது அவசியம்.

ஸ்நானம் - நரையும் பொடுகும் நீங்க

நாகரிக முன்னேற்றமுள்ள நகரங்களில் இளம் வயதினருக்குக்கூட தலைமயிர் அதிகமாக நரைத்து வெளுத்துவிடுகின்றது. அதைத் தடுக்க செயற்கை நிறப்பூச்சுக்களின் உபயோகமும் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது.

சில குடும்பங்களில் வம்சபரம்பரையாகவே இளம் வயதில் நரை ஏற்படுவதைக் காணலாம். இது வமிசவியாதி அல்லது வமிசத்தின் இயற்கை எனக் கொள்ளக்கூடியது. இதற்கென விசேஷமாகச் சிகித்ஸை பயன்படுவதில்லை. நரை பொதுவாக வயது முதிர்ந்தபின் ஏற்படக்கூடிய இயற்கை நிகழ்ச்சி. இங்கு அத்தகைய நரையைப்பற்றி நாம் சிந்திக்க வில்லை. 45-50 வயதிற்குமேல் ஏற்படும் நரையைப் போக்க முயல்வது அவசியமில்லை.

இளம் வயதிலேயே நரை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதும், வந்தபின் போக்கு வதும் அவசியமே. நரை தனித்து ஒரு வியாதி அல்ல, அதாவது நரை அதிகமானால் உடல் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் யுவனுக்கும் யுவதிக் கும் அது யௌவனத்தின் மதிப்பைக் குறைக்கிறது. நரை ஏற்படுமள விற்கு சரீரத்தின் இயற்கைச் செயல்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதல்களைப் பற்றி நமது கவனத்தைத் திருப்பும் ஒரு முக்கிய அறிகுறி அது.

இளம் வயதில் நரை ஏன் ஏற்படுகிறது? கேசபூமி எனப்படும் மயிர்க் கால்களுக்கு ஆதாரமாக உள்ள தோலின் பாதுகாப்பு குறைவதால் நரை ஏற்படுகிறது. ரத்தக்குறைவால் சோகை ஏற்பட்டுத் தோல் வெளுப்பது போல, கேசமும் வெளுக்கிறது. தோல் வெளுப்பையும் காந்தியையும் ஒழுங்காகக் காப்பாற்றி வந்தால் முடிமயிர் நரைப்பதில்லை. தோலின் பாதுகாப்பில் காட்டும் அசிரத்தை முடியை நரைக்கச் செய்கிறது.

தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாவதால் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியும் வெடிப்பும் ஏற்பட்டு மயிர் நரைக்கின்றது. பொடுகு அரிப்பு முதலியவை ஏற்படுகின்றன. தோலின் அருகே தாபம் அதிகமாகப் பல காரணங்கள் உண்டு. அவைகளை முறையே கவனிப்போம்.

உடற்காங்கை அதிகமாவதற்குள்ள காரணங்கள் அனைத்தும் இதற்கும் காரணமாகின்றன. கோபம், சோகம், பயம், தாபம், கவலை இவை அனைத்தும் மற்ற ஏனைய மன உணர்ச்சிகளும் உடற்சூட்டை-- காங்கை என்று கூறுமளவிற்கு அதிகப் படுத்துபவை. இவ்வுணர்ச்சிகளுக்குத் தக்க போக்குக் காட்டி அடிக்கடி கவனித்துச் சமனமடையச் செய்தால் இந்தக் காங்கை நிலைக்காமல் அடங்கிவிடும். ஆனால் இவ்வுணர்ச்சிகள் நிரந்தரமாக மனத்தை வாட்ட முற்பட்டால் காங்கையும் நிலைத்துவிடும். இந்தக் காங்கையை உள்ளங்கை உள்ளங்கால் விலாப்புறம் தலை நெற்றி முதலிய இடங்களில் கையை வைத்துப்பார்த்து அறிந்துகொள்ள முடியும். கொதிப்பு நிலையை அடையச்செய்யும் இந்தக் காங்கை கேச மூலங்களில் அழற்சியை அதிகப்படுத்துகின்றது. ஆகவே முடியிலும் பாகம் ஏற்பட்டு சாயம் வெளுக்கின்றது.

உடலும் மனமும் தனித்து இயங்குபவையல்ல. ஒன்றில் ஏற்படும் தாபம் மற்றொன்றிலும் எளிதில் பரவிவிடும். ஆகவே மனத்தை அமைதி குன்றாமல் வைத்துக்கொள்பவனுக்குச் சரீர தாபம் ஏறாது. சரீரத்தில் தாபம் ஏறாமல் வைத்துக்கொள்பவனுக்கும் மனத்தாபம் அதிக நேரம் நிலைக்காது. மனத்தின் அமைதிக்கான நற்பண்புகள் இதில் உதவுவது போல எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல், மாதம் ஒருமுறையோ இரு மாதங்களில் ஒருமுறையோ வயிற்றைச் சுத்தமாக்கிக் கொள்ளப் பேதிக்குச் சாப்பிடுதல், இரவு படுக்குமுன் உள்ளங்கால்களுக்கு எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுதல் முதலியவை உடல் தாபத்தை அதிகமாகாமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுபவை. இந்த தினசரிப் பழக்கங்கள் உடலைக் கட்டுக் குலையாமல் பாதுகாக்கவும் தோல் மென்மையாகவும் காந்தியுடனுமிருக்கவும் கேசங்கள் கருத்து நீண்டுவளரவும் மிகவும் உதவுபவை.

உடற்காங்கை அதிகமாக மற்றொரு காரணம் குடலினுள்ளே தங்கும் மலப்பொருள்கள் தாம். மலப்பொருள்கள் தங்கத் தங்க அழற்சியும் சூடும் அதிகமாகும் அடிக்கடி நீராகப் பேதியாகும்படி விரேசன மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதால் உடற்காங்கை குறையும். திராக்ஷை கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை இலை, சுக்கு, ரோஜா மொட்டு, திராக்ஷை, கடுக்காய் இவைகளின் கஷாயம், சூரத்தாவாரை விதையை ஊரவைத்த ஜலம் அல்லது திராக்ஷை கஷாயம் இவைகளை யாவது மாதம் ஒருமுறை சாப்பிடுவது நல்லது. மலம் தினமும் சரியாக

எளிதில் வெளியேறும் பழக்கமுள்ளவர்கள்கூட பேதிக்குச் சாபபிடுவது அவசியம். மலப் பாதையைத் தேய்த்து அலம்புவது போன்று இது பயன்படுகிறது.

உள்ளங்கால்களில் படும் சூடு ஒருவகையில் கண்களையும் கேசத்தையும் பாதிக்கக்கூடியதே. தற்போது சிமெண்டும் தாருமாகச் சூட்டை மிகைப்படுத்தும் பொருள்களாலான பாதைகளில் நடப்பவருக்கு இந்தச் சூடு மிக அதிகமாகப் பாதிக்கும். காலணியின்றி ரோட்டில் நடக்கக் கூடாது. அப்போதும் இரவு படுக்குமுன் கால்களை நன்கு அலம்பித் துடைத்துவிட்டுப் பிறகு சிறிது நல்லெண்ணெய்யை உள்ளங்கால்களில் தடவித் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டு படுப்பதால் நல்ல தூக்கம் வரும் கால்களின் அயர்வு நீங்கும். கண்களில் எரிவும் காங்கையும் குறையும்.

தோலின் பாதுகாப்பில் சிறந்த உபாயம் – தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பதமிடுவது. அவ்விதமே கேசங்களுக்கும் எண்ணெய்ப் பதமிடுவது மிகவும் பயன்தருகிறது. கேசங்கள் வரண்டு சிக்கும் பிடிக்காமலும் அழுக்கடையாமலும் பழுப்பு செம்பட்டை அடையாமலும் இருக்கக் கேசங்களுக்கு எண்ணெய் தடவி வாரிவிடுகிறோம். இதில் கவனிக்கத் தக்க அம்சம் – ''ஈரமுள்ள தலையில் எண்ணெய் தடவக்கூடாது. தலையில் ஈரமுலர்ந்த பின்புதான் எண்ணெய் தடவவேண்டும். எண்ணெய்யை லேசாகவாவது தடவிக்கொண்ட பின்னர்தான் தலை முழுகவேண்டும்'' என்பதே. இந்த இரண்டு நியமங்களும் அவசியத் தேவை. தலையில் எண்ணெய் தடவாமல் ஸ்னானம் செய்வதால் தலையில் நீர் கோர்த்துத் தலைகனம் மண்டைக்குத்து சளி (நீரிளக்கம்) முதலியவை ஏற்படும். அவ்விதமே ஸ்நானம் செய்த ஈரத்துடன் எண்ணெயைத் தடவி தலைமயிரை வாரிக்கொள்வதாலும் நீர்க்கோர்வை, வற்றாத மூக்குச்சளி, (பீநஸம்-ஸைநஸைடிஸ்) தலைமுடி நரைத்தல், தலைவாரிக்கொள்ளும்போது மயிர்க்கால்களே வரண்டு பிரண்டு படல் படலாக வந்துவிடுவதுபோல இசிவுவலி, வரட்சி முதலியவைகள் ஏற்படும் இந்த இரண்டு பழக்கங்களும் தற்கால யுவ யுவதிகளிடம் காணப்படுபவை. கிராப்புத்தலை படிவதற்காக தலையில் ஜலம் தெளித்துப் பின் எண்ணெய் தடவி வாரிக்கொள்ளும் யுவர்கள் சிறுவர் சிறுமியர் எத்தனை பேர்! இந்தப் பழக்கம் மயிர்க்கால்களில் அழற்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் நரைக்கும் முக்கிய காரணமாகின்றது. ஆகவே ஸ்னானம் செய்வதற்கு முன் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வது எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு ஸ்னானம் செய்த பிறகு தலைமயிர் உலர்ந்த பிறகே எண்ணெய் தடவுவதும் பிறகு ஜலம் தெளித்துக்கொள்ளாமலிருப்பதும் அவசியம்.

தலைமயிர்களிலும் தோலிலும் எப்போதும் எண்ணெய்ப்பசை இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வதும் மிக அவசியம். ஷாம்பூ முதலிய எண்ணெய்ப்பசை அகற்றிகளை அடிக்கடி உபயோகிக்கக்கூடாது. சிகைக்காய் தூள் போன்றவைகளைக்கூட அவைகளின் வரட்சியைக் குறைக்க நெல்லி வற்றல், வெந்தயம், காய்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் முதலியவைகளுடன் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்வதுண்டு. பலர் பெரும்பாலும் சிகைக்காய்த்தூளை பயற்றம்மா, அரிசிமா, கடலைமா முதலியவைகளுடன் சேர்த்தே உபயோகிப்பர். சாதம் வடித்த கஞ்சியில் இவைகளை குழப்பித் தேய்த்துக்கொள்வதும் உண்டு. இவைகளால் தோல் மயிர்க்கால் இவை வரண்டுவிடாமல் பாதுகாக்கப்பெறும். மயிர்க்கால் வரண்டு வெடிப்பு ஏற்பட்டாலும் வரண்டு மேல்தோல் காய்ந்து படல்படலாக உதிர ஆரம்பித்தாலும் அரிப்பு ஏற்பட்டாலும் பொடுகு - மயிர் உதிர்தல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும். ஆக வரட்சி அதிகமாகாமல் எப்போதும் சிறிது நெய்ப்புடன் இருக்குமாறு பதமாக வைத்துக்கொள்வது அவசியம்.

முற்கூறிய உபாயங்கள் நோய்வராமல் பாதுகாக்கப் பயன்படுவதைப் போல வந்தபின் தடுக்கவும் பெரிதும் பயன்படக் கூடியவையே. நரை முடி கருக்கவும் பொடுகு நீங்கவும் சில லகுவான உபாயங்களை இங்கு தருவோம்.

நீலீ பிருங்காமலக தைலம், திரிபலாதி தைலம், கபரீ தைலம், பிருங்காமலக தைலம் முதலியவை ஆயுர்வேத மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய தைலங்கள். வாசனைத் தைலங்களாக விற்கப்படும் தைலங்களை உபயோகிப்பதைவிட இவைகளை உபயோகிப்பது சாலச் சிறந்தது. சிலர் பச்சிலை வாசனை கலந்துள்ள இந்த தைலங்களைத் தலைவாரிக்கொள்ள உபயோகிப்பதற்காக வாசனை கலந்துதான் உபயோகிக்க விரும்புவர். அவர்கள் தம் தம் விருப்பத்திற்கேற்ப வாசனை கலந்துகொண்டு உபயோகிக்கலாம். தலைவாரிக்கொள்ளவும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளவும் சில மாதங்கள் தொடர்ந்து இவைகளில் ஒன்றை உபயோகிக்க நல்ல பலன் கிட்டும்.

மருதாணி இலை, எள்ளு, அதிமதுரம், நெல்லிக்காய் (அல்லது நெல்லிமுள்ளி) இவைகளைப் பால்விட்டரைத்துப் பால்விட்டுத் தளரக குழப்பிச் சிறிது சுடவைத்து எண்ணெய் தடவிய தலையில் சிறிதுநேரம் அப்பி வைத்திருந்து குளிக்க நல்லது. அவ்விதமே கரிசலாங்கண்ணி இலையையும் நெல்லிமுள்ளியையும் அதிமதுரத்தையும் அரைத்துப் பூசிக் குளிக்கலாம்.

மயிர்க்கால்களில் அரிப்பும் பொடுகும் உள்ளவர்கள் தினேசவல்லீ தைலம், சதுக்ஷீரிகேரதைலம், தூர்வாதிதைலம், ஆரண்யகாதிதைலம், நீலீகரளகாதிதைலம் முதலியவைகளில் ஒன்றைத் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது.

ஸ்நானம் - மனதிற்கொள்ளத்தக்க சில நியமங்கள்

— உடல் களைத்திருந்தால் களைப்பு நீங்கும்வரை ஓய்வெடுத்துப் பின் நீராடு.

— கபம் மார்பிலும் தலையிலும் நிறைந்திருந்தாலும் அஜீர்ணம் அதிகமிருந்தாலும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளாதே.

— உணவேற்ற உடன், உடலுறவு கொண்டவுடன் ஸ்நானம் செய்யாதே.

— முகவாய் கோணல் நோய் (முகபக்ஷவாதம்), கண்ணோய், காது நோய், பேதி, வயிறு உப்புசம், தலைச்சளி உள்ளவர் ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. மிக அவசியமாயின் கழுத்துக்குக் கீழ் நீராடலாம்.

— ஸ்நானம் செய்யக்கூடாத நிலைகளில் காலத்திற்கும் உடல் நிலைக்கும் ஏற்றவாறு வென்னீரிலோ குளிர்ந்த நீரிலோ நனைத்தத் துணியால் உடலைத் தேய்த்துத் துடைத்துவிடுவது நல்லது.

— உடலில் வடியும் நீரைக் கையால் வழித்தெறியாதே.

— கேசங்களை வீசி உதறாதே! அவற்றைத் தலை துவட்டும் துணியால் தட்டாதே!

— ஈரத்தைத் துடைக்காமல் ஆடை உடுத்தாதே.

— உலர்ந்த இரு துண்டுகளை எடுத்துக்கொள். ஒன்றால் தலையைத் துவட்டு. மற்றொன்றால் உடலைத் துவட்டு.

— உலர்ந்த தூய ஆடையைத் தாமதியாமல் உடுத்திக்கொள்.

— ஈர ஆடையுடன் அதிக நேரம் இருக்காதே!

— முன் உடுத்திக்களைந்த ஆடையை மறுபடி உடுத்தாதே.

— குளித்தபின் ஈரத்தலையில் எண்ணெய் தடவாதே.

— தோல் ஈரம் காய்ந்து இயல்பான நிலை ஏற்படுமுன் நெய்ப்பு தரும் பூச்சுக்களையோ மென்மைதரும் பூச்சுக்களையோ தடவாதே.

ஸ்நானத்தால் ஏற்படும் நன்மை

ஸ்நானம் சுறுசுறுப்பூட்டும். சரீரத்தில் நடைபெறவேண்டிய பரிணா மங்களைத் துரிதப்படுத்தும். அதனால் ஆகாரபரிணாமமும் தாதுபரிணாமமும் சீராக நடக்கும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கி உற்சாகம் பொங்கும். ஆயுள் வளரும். பலம் பெருகும். அழுக்கு நீங்கும். அரிப்பு தணியும். வியர்வை அடங்கும். சோர்வு நாவரட்சி எரிவு இனமரியாத வேதனை நீங்கும் என்கிறார் வாக்படர்,

தீபனம் வ்ருஷ்யம் ஆயுஷ்யம் ஸ்நானம் ஓஜோபலப்ரதம்.
கண்டூ மல ச்ரம ஸ்வேத தந்த்ரா த்ருட் தாஹ பாப்மஜித்.

அனுபவத்திலும் அப்படியே உள்ளது.

ஸ்நானத்திற்கு ஏற்ற நீர்

ஸம சீதோஷ்ணமான நீர் எக்காலத்திலும் யாவருக்கும் ஏற்றது. இதமான வென்னீர் உடல் தளர்ச்சி உள்ளவருக்கு ஏற்றது. சுறுசுறுப்பை எதிர்பார்க்கும்போது குளிர்ந்த நீரும், மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி அயர்ந்த தூக்கத்தை எதிர்பார்க்கும்போது வென்னீரும் ஏற்றது. கழுத் திற்குக் கீழ் வென்னீரும், தலைக்குக் குளிர்ந்த நீரும் விட்டுக்கொள்வது சிலர் பழக்கம். வாக்படரும் ஸுச்ருதரும் இதனை ஆதரிக்கின்றனர்.

உஷ்ணாம்புநா அத꞉காயஸ்ய பரிஷேகோபலாவஹ꞉.
தேநைவ ச உத்தமாங்கஸ்ய பலஹ்ருத் கேசசக்ஷுஷாம்.

"வென்னீரால் கழுத்திற்குக்கீழ் ஸ்நானம் செய்வது பலம் தரும். வென்னீ ரைத் தலையில் ஊற்றிக்கொள்வது கண்களுக்கும் கேசத்திற்கும் இதமல்ல. என்கிறார் வாக்படர். மிகச்சூடான வென்னீரைத் தலையில் ஊற்றிக் குளிப்பது கெடுதல். கேரளத்தில் சிலர் தலையைக் கவிழ்த்துக்கொண்டு குளிர்ந்த நீரால் தலையை அலம்பிக் காய்ந்த துண்டால் துவட்டிவிட்டுப் பின் கழுத்துக்குக் கீழ் வென்னீர் ஊற்றிக் குளிப்பர். இதில் கவனக் குறைவு ஏற்பட இடமுண்டு. அதனால் தலைக்கு ஊற்றிக்கொள்வதற் கெனச் சிறிது ஆறவைத்த வென்னீரும் கழுத்துக்குக் கீழ் ஊற்றிக் கொள்ள இதமான சூடுள்ள வென்னீரும் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் சிறந்தது உடல் சூட்டிற்கு மிகவும் தாழ்ந்த சில்லிட்ட தண்ணீர் ஸ்நானத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

கடுங்குளிர் பனி நாட்களில் இயற்கையாக நீர் மிகவும் சில்லிட்டி ருக்கும். நல்ல சகிப்புத் தன்மையுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த நீரில் குளித்துப் பழக்கமுள்ளவர்களும் அந்தக் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பர்.